сборник газеты

# ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

№7(60)
2010 г.

## наших читателей

В номере:

Анастасия
аворотнюк: "Завтра
хочу выглядеть
учше, чем сегодня"

Ведем здоровый
образ жизни
*В гармонии с собой*

Нужны ли нам
таблетки?
Вот в чем вопрос!

Жара: загореть
и не обгореть

Отеки:
как предотвратить
и как избавиться

И многое другое...

СБОРНИК ГАЗЕТЫ

# ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

## наших читателей

ВЫПУСК 7 (60)

Кировоград
2010 г.

# В ГАРМОНИИ С СОБОЙ

**Жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своём здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать. Часто обстоятельства заставляют человека самостоятельно искать путь к выздоровлению или оказывать помощь своим близким в домашних условиях. А ведь можно предотвратить эти заболевания намного раньше, в корне, и для этого не потребуется каких-то сверхъестественных усилий. Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни...**

## 12 ПРАВИЛ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Я изучаю народную медицину, читаю специальную литературу и имею в своем архиве большую библиотеку книг народных целителей. Несколько моих статей было опубликовано в газетах.

Читая письма и статьи других читателей, я замечаю, что они делают упор только на лечении отдельных болезней, что делает и официальная медицина. А я лично делаю ставку на лечение всего организма. Как делал и Поль Брэгг, Порфирий Иванов, японец Какудзо Ниши, Геннадий Малахов и др.

Отдельные болезни лечить можно, но это не эффективно, — не достигается полного выздоровления организма.

Как обеспечить себе здоровую и долгую жизнь?

Необходимо помнить, что здоровье на 80-85% зависит от самого человека и только на 5% от медицины и на 10% от родителей. Это подтверждает статистика. Конечно, каждый человек индивидуален, и колебания будут в ту или иную сторону. Мой отец умер в 83 года, а мать в 76 лет. А мне 90 лет. Но плохую наследственность можно вполне преодолеть путем проявления заботы о своем здоровье.

Итак, что нужно делать, чтобы быть здоровым и долго жить?

Способов и методов очень много. Я укажу только те, которые я применял, чтобы избавиться от ряда возникших хронических болезней или затормозить их развитие, т.е. законсервировать. Эти методы и способы в борьбе с болезнями я узнал из прочитанной литературы и своего жизненного опыта, а также из опыта окружающих меня людей.

Правила и методы здоровой жизни:

**1.** Быть порядочным человеком, не делать людям зла. По возможности помогать нуждающимся хотя бы советами, примерами.

**2.** Правильно питаться, не переедать, не полнеть. А если есть лишняя масса тела, то избавляться от нее как можно скорее. Пожилым людям нужно постепенно отвыкать употреблять мясо и жирную пищу. Больше использовать овощей и фруктов, сократить прием сладостей. Как избавиться от лишних килограммов? Есть много способов, но я считаю самыми эффективными два: умеренное питание и усиленное движение.

**3.** Больше двигаться, меньше лежать. Любое движение — самое эффективное лекарство от хронических болезней, полноты. Ученые говорят: «Движение заменит любое лекарство».

**4.** Лечить необходимо не отдельные болезни, а весь организм. Все органы, части тела тесно связаны, и лечение отдельных органов не эффективно, достигается только временное облегчение.

**5.** Лекарства, изготовленные на основе химии, употреблять только в крайних случаях. Лучше обходиться без лекарств, их хорошо заменяют перечисленные методы.

**6.** Эффективно отдыхать: крепкий сон 7-8 часов ночью и 1 час после обеда. Дневной сон полезнее ночного в 2 раза, т.е. 1 час заменит 2 часа ночных. Кроме сна необходимо во время любой работы делать короткие перерывы на 10-15 минут. В это время расслабляться, расслаблять мышцы и давать отдых мозгам.

**7.** Желательно несколько раз в день, особенно утром и перед сном, делать дыхательную гимнастику. Я делаю гимнастику по методу Александры Стрельниковой. Она называется «парадоксальной». Сидя или лежа, вдох делать в момент наклона туловища, а выдох — в момент выпрямления. Так мы тренируем легкие, альвеолы, заставляем их расширяться, чтобы вмещалось больше воздуха. Этой гимнастикой во время работы или быстрой ходьбы, я успокаиваю сердце, если оно сильно бьется, исчезает, а выдох делаю в 1,5-2 раза длиннее.

**8.** Закалять организм эффективно можно холодной и горячей водой, меняя воду до 6 раз. Летом купаться, обливаться холодной водой, использовать солнце, но не перегреваться.

**9.** Избегать стрессов. Если он возникают — быстро гасить: работой, беседой с друзьями, физзарядкой и т.д. Быстрее забывать и не вспоминать.

**10.** Если есть вредные привычки — постарайтесь изжить их. Лучший метод — постепенно отвыкать. Они сильно подрывают здоровье. Сокращают жизнь на половину и больше.

**11.** Для уничтожения болезней я пил свою свежую урину (мочу), делал компрессы и растирания больных мест (старой, стоявшей до 7 дней). Вылечил катаракту и гайморит. А также «законсервировал» аденому. По методу Поля Брэгга голодал один раз в неделю. Давал отдых желудочно-кишечному тракту.

**12.** И последнее, очень важное правило, — верить в победу над болезнями. Настойчиво выполнять все правила, методы, изложенные здесь.

Вера — великая сила! Болезни исчезнут обязательно без лекарств.

*Р. Куницин, г. Яремча*

## НЕ БОЙТЕСЬ ПЛАКАТЬ

Плачьте на здоровье, ведь плачем можно вылечить уйму болезней. «Рыдающее» дыхание — это правильное дыхание, данное человеку природой. Чаще нужно делать выдохи: «х-о-о-о, фуууу, фффф», - люди плаксивые дольше живут.

Это просто интересно знать. Астрологи и математики высчитали, что люди, которые родились 4, 8, 11, 29 числа месяца, несут окружающим отрицательную энергию и создают близким людям множество проблем. Самый счастливый человек тот, который родился 7 числа, под Рождественской звездой.

Среди японцев и китайцев считается (и подтверждено статистикой, увеличением смертности), что каждое четвёртое число месяцев — несчастливый день. А у нас, европейцев, этот день — тринадцатое.

Улыбайтесь, чтобы дольше жить. Ведь недуг с улыбкой легче победить!

В старинных книгах по древней медицине говорится: «От раздумий страдает селезенка, от тревог — легкие, от гнева — печень, от страха — почки, а чрезмерное веселье сказывается на сердце». Не ищите в других недостатки. Лучше устраняйте их в себе. Один долгожитель сказал: «Я никогда не завидовал и держался подальше от тех, кто завидовал мне». А главное для нас — научиться вновь улыбаться, ведь улицы городов заполнены хмурыми лицами, мы разучились нормально говорить и отвечать на вопросы. Улыбайтесь даже сквозь слезы, культивируйте в себе чувство юмора — это поможет нам выжить. Когда вы видите старенькую, нищую бабушку, обязательно подайте ей милостыню, и вам сразу станет легче на душе, а в вашем сердце появится теплота.

*А. Волох, г. Умань*

**У людей и животных сон и бодрствование ритмично сменяют друг друга. О том, насколько сон необходим для жизнедеятельности организма, можно судить хотя бы по тому, что полное лишение сна люди и животные переносят гораздо тяжелее, чем голодание, и очень скоро гибнут. Был поставлен специальный опыт: одних собак полностью лишили сна, а других — пищи. Первые погибли на 5-ый день, а вторые были живы и после двадцати пяти дневного голодания. О неодолимой силе сна сложено много пословиц, а в одной из русских загадок о сне говорится: " И рать, и воеводу в один мах перевалял."**

## С ОПТИМИЗМОМ СМОТРИТЕ В БУДУЩЕЕ И НИЧЕГО НЕ БОЙТЕСЬ

Хотелось бы написать об энергии, которая нас окружает. Начну с дома. Наш дом — это не просто место, где можно поесть, выспаться или просто отдохнуть. Наш дом — это наш мир, наше маленькое государство, со своими зако-

нами, традициями, экономикой. Наш дом — это пространство, наполненное энергией, оно имеет свойство сохранять информацию обо всех людях — живых и даже умерших. И не только стены, но и вещи впитывают эту энергию. А затем она возвращается ко всем людям, находящимся в доме. И если человек пережил в своем доме стресс, получил плохое известие, поссорился, то в этом месте формируется отрицательный энергетический фон.

Время проходит, и человек уже забыл о случившемся. Но всякий раз, когда попадает в очаг отрицательной энергии, он испытывает беспокойство. На него стены квартиры давят, хочется куда-то уйти. Здесь сформировалась отрицательная энергетика пространства. Поэтому никогда не ссорьтесь в своем доме. Выйдите на улицу и поговорите о наболевшем. Неплохо сделать это под деревом. Дерево имеет гармоничную ауру, и оно обязательно поможет вам правильно разобраться в сложившейся ситуации.

Никогда не ругайтесь при детях, они очень потом страдают и чувствуют себя виноватыми. Ну а если скандал все же произошел в вашем доме, то его надо обязательно очистить. Если вы не сделаете этого, то ситуация может повториться.

Начните с генеральной уборки. Берите родниковую или колодезную воду, она хорошо вбирает в себя отрицательную энергию и отдает накопленную положительную. Хорошо вымойте входную дверь, окна, углы. Затем, двигаясь по часовой стрелке от входной двери, обойдите дом со свечой, читая «Отче наш», побрызгайте святой водой, можно окурить ладаном или можжевельником. Все это гармонизирует энергетику пространства.

Лучший очиститель — это ежедневные молитвы утром и вечером. Хорошо очищает энергетику дома детский смех. Бабушки и дедушки, почаще приглашайте к себе своих внуков, пусть они бегают и смеются на здоровье. А вы радуйтесь тому, что имеете сейчас. Живы, здоровы — вот и хорошо! С оптимизмом смотрите в будущее и ничего не бойтесь. Все будет хорошо.

Ведь все в ваших руках, и зависит от того, о чем вы сейчас думаете. Именно здесь и сейчас формируется наше будущее. Отпустите свое прошлое, и вы освободите большой запас энергии, которую сможете использовать сегодня, а значит и для будущего.

Хорошо очищает энергетику дома музыка, но не всякая. Простые, задушевные песни сближают и способствуют раскрытию вашего сердца. Это очень важно. Вспомните, как пели дедушки и бабушки в молодости. Мое детство прошло в очень красивом селе,

в Малиновке. Я всю жизнь помню, как вечером пели доярки, идя домой после дойки. Они пели на все село, и люди, слыша их пение, радовались, а на душе становилось легко и ясно. По пути они заходили в клуб и танцевали. Да еще как танцевали! Они просто радовались жизни. А в выходные все село танцевало в клубе. И все были здоровы.

А мы что, хуже наших бабушек и дедушек? Или мы разучились петь и плясать? Мы просто забыли об этом. Попробуйте вспомнить. Наши дети должны увидеть, как можно веселиться без алкоголя. Просто веселиться. Тогда они смогут и своим детям это показать.

Теперь вернемся к своему дому. Посмотрим на свои обои, мебель и все остальное. Обратите внимание на то, сколько в вашем доме ненужных вещей. Вещи постоянно впитывают информацию, она держится достаточно долго, и это отражается на психике. Самое главное — это чувствовать себя хорошо в окружении своих вещей. Есть люди, которые тащат в свой дом все подряд. А вы когда-нибудь задумывались, кто до вас владел этими вещами? Что это за люди? И какую информацию впитали в себя эти вещи? А ведь энергетика старых хозяев никуда не делась, и теперь она начнет работать в вашем доме, с вашей семьей. Ведь можно вместе с этими вещами внести в свой дом неудачи, болезни. Все нужно очищать.

Теперь о картинах. Любая картина несет в себе какое-то символическое значение. Поэтому выбирайте всегда душой. Она вас никогда не подведет. К примеру, картина с изображением

большого водопада может «смыть» ваши доходы. А вот белый парусник на тихих водах — это удача, исполнение вашей мечты. Только всегда помните, что Бог исполняет мечты вашей души, а не тела.

У вас много книг? В них также заложена информация, и их лучше хранить в закрытом шкафу. Книги способны влиять на вас, ведь они несут энергетический заряд. Посмотрите, что вы читаете? Чем питаете свою душу?

А как вы относитесь к телевизору? Сейчас много людей буквально прикованы к нему. Выбор передач всегда за вами. Прежде чем смотреть какой-то триллер или страшилку, подумайте о себе. Просмотр фильмов вызывает эмоции. Так вот, страх, например, разрушает почки. А ведь именно в почках находится наша жизненная энергия. А гнев разрушает печень. Любая

отрицательная эмоция разрушает какой-то внутренний орган. А теперь подумайте, стоит ли этот фильм вашего внимания, если при просмотре его вы разрушаете свои тело и душу! Душа должна питаться только любовью, радостью и всеми положительными качествами.

Сейчас появился синдром хронической усталости, а ведь это информационный вирус. Очень хорошо, если у вас в доме есть аквариум. Наблюдая за рыбками, вы успокаиваетесь. Вода хорошо поглощает негатив. И к тому же это очень красиво. Здоровую, положительную энергетику создают цветы, зелень. Только в спальне не ставьте их.

Теперь о зеркале. Осторожно относитесь к старым зеркалам. Лучше всего — новые. В прихожей не вешайте зеркало напротив входной двери, оно может отбить удачу, которая идет к вам.

Людям свойственно обсуждать проблемы других. Но, проговаривая вслух негативные мысли или даже постоянно думая о плохом, мы делаем их реальными в своем сознании, и они остаются в доме, впитываются вещами и засоряют энергетику помещения.

Любовь и расположенность друг к другу — одно из главных условий энергетической чистоты вашего дома. Время движется вперед, все меняется, мы меняемся. Если вы хотите что-то изменить в своей жизни, начните со своего дома, с себя. И вы увидите, как начнет все вокруг вас меняться.

Почаще пойте. Просто так, для души. Почаще говорите хорошие слова себе, своим родным. И вы увидите, что они тоже начнут изменяться. Вот это и есть исцеление самого себя. Возраст не имеет значения. Несите в свой дом только радость и любовь. Вы ведь знаете, что самая сильная — это энергия любви. Окружите себя этой энергией. Полюбите себя, окружающих людей, природу, и ваше сердце раскроется как роза. У вас появится другой взгляд на все вещи. Отпустите старые привычки, выбросьте старые вещи, выбросьте плохие мысли, проститесь с прошлым и творите будущее. Ведь будущее творится сейчас, и оно зависит, в первую очередь, от наших мыслей.

Удачи всем!

*А. Горбунова,*
*Новоархангельский район.*

## С ВЕГЕТАРИАНСКОЙ ПИЩЕЙ ОРГАНИЗМ ВАШ СТАНЕТ ЧИЩЕ!

Меня поражают люди, которые пишут в своих письмах в газету разные непроверенные рецепты, порой, даже абсурдные. Например, некоторые пишут, что эрозию шейки матки нужно лечить чесноком. Разве это мыслимо? Ведь чеснок разъедает раны. Во время войны, чтобы не забрали в Германию, наши девчата натирали чесноком под руками, и немцы, думая что это экзема, не трогали их. Поэтому просьба ко всем: пишите, пожалуйста, обдуманно.

Теперь хочу поговорить о вегетарианстве. По распространенному мнению, вегетарианцы — это несчастные люди, добровольно лишающие себя возможности плотно и вкусно поесть. Однако, количество людей, переходящих на такую диету, с каждым годом увеличивается. Основная причина этого

— сохранение здоровья, возможность достигнуть активного долголетия и предупредить всевозможные заболевания.

Давно замечено, что люди, предпочитающие растительную пищу, не страдают гипертонической болезнью, у них снижен риск возникновения ряда сердечно-сосудистых заболеваний, так как их развитие связано с высоким уровнем холестерина в крови. Обильный мясной стол приводит к постоянному отравлению организма вредными продуктами распада белка, развивается гипертония кишечника, появляются запоры, в результате чего усиливаются процессы гниения и явления интоксикации увеличиваются. Есть данные, свидетельствующие, что недостаточное потребление овощей и избыток жиров и мяса увеличивает риск возникновения опухолевых заболеваний.

Вегетарианство не допускает только те продукты, которые получены путем убоя — мясо, птицу, рыбу. Если вы хотите убедиться в пользе вегетарианства, начните с разгрузочных дней. Например: овощной разгрузочный день (разнообразные сырые овощи в виде салатов по 200-300 г на прием 3-4 раза в день), фруктовый (1,5 кг любых сырых фруктов, разделенных на 3-4 приема). Тучным людям не рекомендуется употреблять виноград, бананы.

Если вы решили сесть на вегетарианскую диету на неделю, 10 дней или месяц, замените мясные и рыбные блюда первыми блюдами с овощами.

Овощные супы состоят из обычного доступного набора продуктов: картофель, капуста, морковь, лук, тыква, кабачки, фасоль, горох, рис, вермишель, овсяные хлопья, лук, петрушка, кинза — со сметаной, растительным или сливочным маслом — вам наверняка понравятся.

Необходимо исключить сахар (заменить медом, курагой, изюмом, любыми сладкими сухофруктами), белый хлеб, поваренную соль. Старайтесь есть каждый день большую порцию овощного салата с растительным маслом, можно добавить чеснок, который заменит поваренную соль.

Не забывайте о молоке и молочных продуктах (кефир, простокваша, ряженка, творог). Полезны 3-4 яйца в неделю.

Источником жиров, помимо растительного масла, может быть небольшое количество сливочного масла.

Даже месяц такой диеты обязательно скажется на вашем самочувствии, и, быть может, вы уже не захотите менять свою систему питания.

При обработке мяса и рыбы, особенно в настоящее время, в него до-

бавляют нитраты, химические вещества, препятствующие разложению. Ситуация еще усугубляется тем, что скоту, подготавливаемому на убой, скармливают большое количество транквилизаторов, гормонов, антибиотиков и других препаратов. Поэтому мясоедение вредно сказывается буквально на всех сферах жизнедеятельности человека.

Еще в 1983 году американская академия наук сообщила, что люди смогут предотвратить различные формы заболеваний, в том числе и рак, если будут есть меньше мяса и больше овощей и фруктов.

Исследования ученых показали, что вегетарианцы вдвое выносливее мясоедов и способны восстанавливать силы в 5 раз быстрее. Они лучше переносят эмоциональные стрессы, меньше страдают от депрессий и нервного напряжения и редко заболевают такой страшной болезнью как рак.

*Любовь Курочкина, Сумская обл.*

## РЕЦЕПТ ОТ УСТАЛОСТИ

В стакан обычной холодной воды добавьте столовую ложку уксуса и протрите этой водой кожу. Полотенцем не пользуйтесь. Дайте телу обсохнуть на воздухе — и сразу почувствуете прилив сил необыкновенный. Я сама этим средством пользуюсь при сильной физической усталости в конце дня — и снова готова свернуть горы, такой прилив энергии.

А вообще при переутомлении очень полезно утром и вечером пить такой коктейль: полстакана сока свежих яблок, полстакана сока свежей капусты, столовая ложка лимонного сока и чайная ложка рубленной мелко петрушки.

При тошноте и рвоте поможет настойка сухих лимонных корок: 3-4 ст.л. мелко нарезанных корочек (с верхом) залить на 3 недели крепким самогоном или водкой, чтобы их покрыло на два пальца. Готовую настойку пьют по 1 ст.л. за 10-15 минут до еды 3 раза в день.

*Елена Воробьева, г. Александрия*

## КОЛЬ НЕДУГ ДЕВИЦУ ГЛОЖЕТ — ВЕРНЫЙ ЕЙ НАСТРОЙ ПОМОЖЕТ

Хочу предложить совет по настрою на подавление сомнения в выздоровлении для женщин.

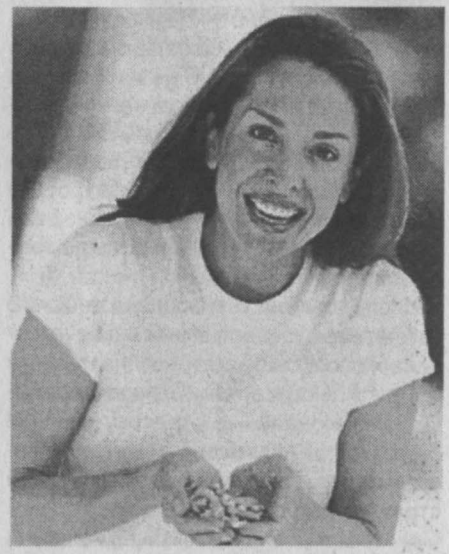
«Я твердо знаю как конечную Божественную истину, что я абсолютно здорова, идеально здорова. Я начисто подавляю сомнение в полном выздоровлении. Я с всепобеждающей силой свято верю в то, что я абсолютно здорова, идеально здорова. И это наполняет всю мою душу торжествующей радостью победы над болезнью. С яркостью молнии я чувствую себя Божественно здоровой, несокрушимо здоровой, полной энергии и сил, веселой, прекрасной красавицей со стальными нервами».

Этот настрой дает уверенность в победе над заболеванием, но одного его не достаточно при серьезном недуге. Нужен полный настрой от конкретного заболевания. И от народных рецептов тоже нельзя отступать.

*Кирилл Аушев, Винницкая обл.*

# САМ СЕБЕ ТАБЛЕТКА

**Оказывается, наш организм способен сам вырабатывать аспирин и некоторые другие лекарства. Может, лечиться нужно не всегда?**



Наше тело может самостоятельно вырабатывать салициловую кислоту. Заняться поиском скрытых фармацевтических возможностей организма, как всегда, заставил случай: ученые обнаружили салициловую кислоту в крови людей, никогда в жизни не принимавших аспирин. Напомним, что основу этого препарата составляет ацетилсалициловая кислота. Попав в организм, она быстро расщепляется и, потеряв приставку «ацетил-», становится той самой салициловой кислотой, которая обладает жаропонижающим, противовоспалительным и разжижающим кровь действием.

Оказалось, что концентрация салициловой кислоты выше в крови вегетарианцев. Они словно постоянно принимают четвертинку таблетки.

Но даже после изменения рациона кровь участников эксперимента все равно содержала салициловую кислоту. Ученые предположили, что таким образом организм успешно борется с воспалениями. «То, что наше тело само вырабатывает небольшие дозы салициловой кислоты, — доказанный факт. Все мы — ходячие фабрики по выработке универсального лекарственного препарата», — констатировали исследователи.

## СЛЮНА КАК ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ

Если организм старается сам вылечить воспаления, было бы странно, если бы он не стремился победить боль. Ученым в человеческой слюне удалось обнаружить вещество опиорфин, который по своему действию очень схоже с морфином.

Исследование, проведенное на крысах, вообще поставило медиков в тупик. Оказалось, что если грызунам вводить выделенный из человеческой слюны опиорфин, то для развития обезболивающего эффекта достаточно дозировки в 1 мг на килограмм веса, в то время как морфина для этого требуется в 6 раз больше! Конечно, опиорфин в нашем организме вырабатывается в совсем небольшой дозировке, но уже есть первые данные, что при появлении боли его концентрация в слюне возрастает. Вот откуда инстинктивное животное желание зализать рану — так мы стараемся донести обезболивающее до цели!

Не нужно забывать, что и помимо опиорфина наш организм достаточно

хорошо защищен от боли, особенно сильной. Так, после серьезной травмы в кровь выбрасывается большое количество соединений, обладающих в том числе и обезболивающим действием: это и адреналин, и эндорфины, и некоторые другие биологически активные вещества. Но открытие опиорфина, который по своей химической структуре является классическим болеутоляющим средством, поможет еще лучше понять природу нашего самообезболивания.

### УБИТЬ ИНТЕРВЕНТОВ

Воспаление, обезболивание... Кажется, антибиотик напрашивается сам собой. И действительно, ученые из Калифорнийского университета обнаружили в крови млекопитающих вещество из группы кателицидинов, обладающее выраженными антибактериальными свойствами. По мнению исследователей, этот белок служит своего рода первой линией обороны от проникающих в наш организм микробов. Причем механизм действия кателицидинов очень напоминает работу всем известного пенициллина, который, кстати, также вырабатывается живым организмом — грибком.

Еще раньше исследователи находили у человека и другие бактерицидные протеины и пептиды, в том числе и на коже. Но они начинают синтезироваться организмом лишь при травмах или воспалительных реакциях, в отличие от вновь открытого белка, который присутствует в крови постоянно.

В нашем организме синтезируется более 20 веществ с антибактериальными свойствами.

### ХОДЯЧАЯ АПТЕКА

Получается, лекарства нам не очень-то и нужны? И в случае болезни наше тело может обойтись своими силами?

Конечно, это не так. Все вещества, которые удалось обнаружить ученым, вырабатываются лишь в небольшом количестве. Но это отнюдь не значит, что внутренние лекарства не работают. Просто те случаи, когда с болезнью справился сам организм, мы не замечаем, ведь симптомы заболевания так и не появились. А если уж заболеваем — значит, первая линия обороны прорвана, враг идет дальше, пришло время идти в аптеку и пускать в ход тяжелую лекарственную артиллерию.

Впрочем, все еще может измениться. Если ученые найдут способ повлиять на синтез наших собственных лекарств, чтобы при появлении первых симптомов болезни резко увеличивалась их выработка, это вполне может уменьшить спрос на аптечные лекарства. Правда, такому повороту вряд ли обрадуются фармацевтические компании. Поэтому станем ли мы когда-нибудь сами себе таблеткой в полном смысле слова — пока тайна.

### ПОЧЕМУ БАКТЕРИИ ЛЮБЯТ ЧИСТЮЛЬ

**Белок с антибактериальными свойствами обнаружен и в человеческом поте. Это объяснило парадокс, почему именно самые чистоплотные люди чаще подвержены кожным инфекциям, воспалениям и экземам. Те, кто принимает душ утром и вечером, страдают такими заболеваниями гораздо чаще, чем люди, которые моются раз в сутки. Чрезмерная гигиена, судя по всему, разрушительно действует на естественный антибактериальный барьер.**

## ИСКАТЕЛЯМ «ЗОЛОТОЙ ТАБЛЕТКИ» ПОСВЯЩАЕТСЯ

Сколько у нас есть людей, желающих заполучить «золотую таблетку», которая сразу исцеляла бы все болезни! Заплатить за нее готовы тысячи и тысячи. Ищут волшебную таблетку они по разным компаниям (сами знаете каким), по разным целителям и докторам. Что-то находят, но все не то; и снова новые поиски, и новые траты, и разочарования. Не будем томить заинтересовавшегося читателя — волшебную пилюлю выращивают уже несколько тысячелетий в Китае монахи. Мастерство это держится в большом секрете и передается ученикам после долгих лет обучения. Монахи выращивают эту пилюлю в себе в низу живота посредством специального дыхания и движения. Затем энергию этой пилюли можно направить в любой орган и получить исцеление.

Вроде бы все просто, но попробуй сделай!

Примерно то же самое делаем и мы — мы учим человека заново исцеляющим движениям, правильным движениям. Это движения суставов, мышц, крови, движения нервных импульсов, движение мысли, т.е. работа мозга. И будьте уверены, двигаться может даже парализованный человек! У него свой объем движений; хотя бы глаза у него двигаются, голова движется, а дальше движением мысли включаются позвоночник и конечности. Сложные движения разбиваются на несколько простых, человек начинает ползать, а затем и ходить (точно так же, как и ребенок). Трудно ли быть здоровым? Трудно. А вот становиться здоровым — легко!

Сделайте самые простые процедуры — массаж, растирание, поглаживание (мы рассказывали о них в предыдущих номерах газеты) — и вы сразу же почувствуете себя здоровее. Постарайтесь замечать как можно больше смешных, красивых и интересных вещей вокруг, и вам станет веселее, вы станете здоровее.

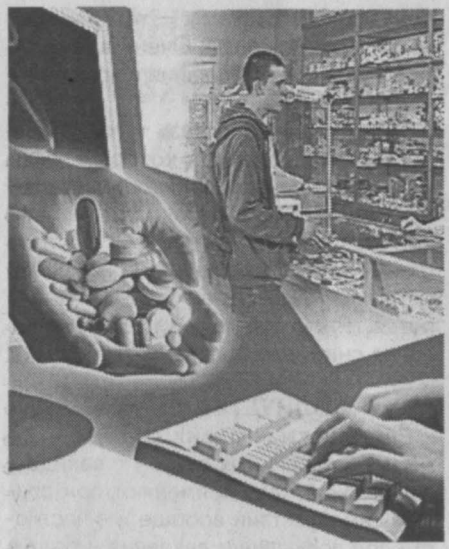
Есть такая притча. Идут двое по дороге, а на ней лежит дохлая собака. Один говорит: «Фу, как от нее воняет». А другой ему: «Смотри, какие у нее белые зубы». Оба смотрят на одно и то же, но видят разное. Замечайте больше красивого, и ваши мысли будут здоровее.

А вот история для любителей поплакать и поплакаться.

У одной женщины было два сына. Старший красил в яркие цвета материю, младший делал из нее красивые зонтики. Мать их всегда плакала. Пойдет дождь: «Ах, у старшего шелка не высохнут, как будет жить?» Выглянет солнце: «Ах, младший не продаст зонтики, что будет есть?» Проходящая мимо старушка ей сказала: «Ты сквозь слезы одно только горе видишь. Взгляни с другой стороны», — и пошла дальше. Мать посмотрела кругом. Видит, солнце сияет — хорошо, быстро высохнут шелка у старшего сына, много денег заработает». К вечеру пошел дождь: «Вот и младшему повезло — все зонтики продаст!» И стало у нее всегда на сердце весело и спокойно.

Мы не ждем, когда нам кто-то подарит или продаст здоровье — мы его сами делаем, а тогда и добрые помощники сразу находятся!

*В. Тихонович, г. Измаил*



## АСПИРИН ИЗ ТАРЕЛКИ

Современные люди получают с пищей слишком мало салицилатов. А между тем растения их вырабатывают именно для защиты от насекомых-вредителей и болезней. Конечно, ни один продукт не обеспечит такой же эффект, как таблетка аспирина, но внести коррективы в ежедневный рацион никому не помешает. Ведь даже 30 мг салициловой кислоты в день уже значительно снижают риск инсульта и инфаркта. Ешьте чернослив, смородину, мед, изюм, имбирь, миндаль и абрикосы, приправляйте блюда карри, паприкой, орегано и розмарином.

*А. Верник, г. Ровно*

# УСТАРЕВШИЕ ЛЕКАРСТВА

**Стоит нам заболеть, так мы начинаем лечиться морально устаревшими препаратами, а, значит, бесполезными и опасными для здоровья.**

### С БОЛЬНОЙ ГОЛОВЫ НА ЗДОРОВУЮ

Не так давно анальгин исключили из льготного списка лекарств. К слову — он уже давно не просто исключен, а запрещен к продаже на территории большинства европейских стран.

Анальгин даже в дословном переводе с латинского означает «отсутствие боли». И лишь со временем выяснилось, что он вызывает много побочных эффектов, в том числе и очень опасных. Самые грозные осложнения — анафилактический шок и агранулоцитоз (тяжелое нарушение кроветворения).

Почему его не запрещают у нас? Нет статистики от врачей — нет и формальных оснований для запрета. И пройдет еще немало времени, прежде чем все случаи побочных действий будут документально зафиксированы.

**Анальгин запретили:**

*1965 год — в Австралии и Великобритании*
*1977 год — в США*
*1979 год — в Италии*
*1987 год — в Германии*
*1989 год — в Испании*

### СКОРАЯ ПОМОЩЬ — АНТИБИОТИК

В народе бисептол принято считать «полуантибиотиком». Им он в действительности и является, только «полу-» означает не безопасность, а скорее отсутствие лечебного эффекта. В свое время его назначали так часто, что у

болезнетворных микроорганизмов давно выработалась устойчивость.

Но это зарубежные данные. Наши медики убедительной статистикой не располагают, и считается, что бисептол все еще работает.

Но мишень бисептола — не вирусы, вызывающие простуду. А возбудители цистита, простатита, острого и хронического бронхита, отита и синусита, дизентерии, сальмонеллеза.

Этот препарат нужен, несмотря на то, что врачи уже почти перестали его назначать, утверждают терапевты. Выписанный по показаниям, с обязательной проверкой чувствительности к нему, он бывает весьма эффективен, особенно когда не помогают другие препараты. Но без консультации врача и тем более при респираторных вирусных инфекциях бисептол принимать нельзя! При длительном необоснованном применении он вызывает обширные аллергические реакции по типу крапивницы. А в Англии, например, бисептол вообще запрещено назначать детям до 12 лет из-за возможного токсического действия.

## СТАРЫЙ — ЗНАЧИТ, ПРОВЕРЕННЫЙ?

То же касается и других «старых добрых» препаратов — тетрациклина и левомицетина. Назначая их самим себе по принципу «меня еще мама им лечила», мы рискуем пострадать от их токсического действия и, опять же, вскармливаем армию устойчивых к лекарству бактерий.

Левомицетин — любимый «родительский» препарат, если у чада понос и рвота. Но основное лечение кишечного расстройства — голодание и питье. И обязательная консультация врача (чем младше ребенок — тем быстрее ему нужна помощь). Очень важно не допустить обезвоживания и исключить инфекцию.

Тетрациклиновая мазь — токсичный устаревший препарат, которым граждане часто лечатся при конъюнктивите. Забудьте о нем! Воспаление рано или поздно пройдет, а вот последствия — повторяющиеся конъюнктивиты и синдром сухого глаза — останутся. Риск тем выше, чем дольше вы не снимаете воспаление.

## ВОЛНУЕТСЯ СЕРДЦЕ...

Еще один мастодонт, дошедший до нас из бабушкиных сказок — валидол. По традиции его применяют при плохом самочувствии вообще и в частности при повышении давления и боли в области сердца. Уже лет 20 кардиологи не устают повторять, что валидол — пустышка. Даже в аннотации к препарату написано, что он оказывает легкое сосудорасширяющее и снотворное действие — и ВСЕ.

Его собрат — корвалол. История повторяется, за исключением того, что в отличие от валидола, в котором кроме ментола ничего нет, в состав корвалола входит экстракт валерианы и снотворное фенобарбитал.

Компонентов, помогающих работе сердца, ни в корвалоле, ни в валокордине, ни в валидоле нет. Воспринимая эти средства как сердечные, мы теряем драгоценные минуты. Надежнее вызвать скорую или принять настоящий сердечный препарат.

Кстати, и в качестве успокаивающего корвалол нельзя принимать постоянно и долго: фенобарбитал вызывает привыкание. Вернее, уже вызвал, причем у большого числа сограждан...

# АНАСТАСИЯ ЗАВОРОТНЮК: «ЗАВТРА ХОЧУ ВЫГЛЯДЕТЬ ЛУЧШЕ, ЧЕМ СЕГОДНЯ»

**Анастасия Заворотнюк — настоящая звезда. Ее секреты интересны всем: как она справляется с нагрузками и навязчивым вниманием таблоидов, что ест, как ухаживает за собой?**

## РАБОТА В ПРАВИЛЬНЫХ ДОЗАХ

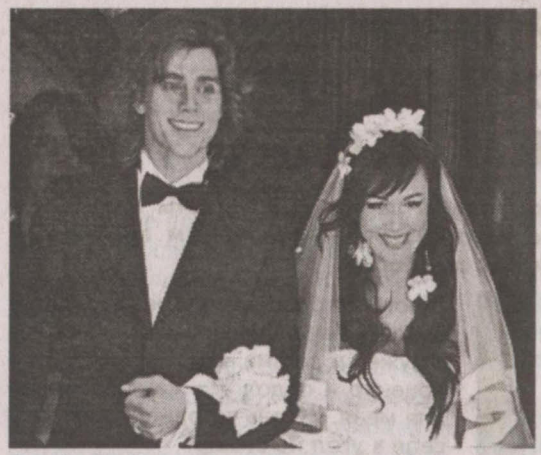
*Врачи говорят, что человек абсолютно здоров, если не знает, где какой орган у него находится. А вы знаете, как ваш организм устроен?*

Ну а как же! Все знаю. К врачам обращаюсь, слава Богу, нечасто, но не следить за здоровьем считаю преступлением. Из-за ритма последних лет, правда, пустила это дело на самотек, при таком съемочном графике что-либо планировать невозможно. Жесткие требования у меня только к вопросу семейного отдыха. Общаться с мужем и детьми не урывками, а полноценно и подолгу — самое главное для меня. Жизнь-то одна, и загонять себя в угол не стоит.

Но при высоких нагрузках любое занятие может превратиться в галеры. Да, я много работаю, с мужем (фигуристом Петром Чернышевым. — Прим. ред.) видимся не так часто, как хотелось бы, это большой минус. Но с другой стороны, любовь любит расстояния. Мы скучаем друг по другу, через два-три дня разлуки встречаемся с горящими глазами, будто год не виделись. Когда удается выбрать правильную точку для устойчивого баланса между любимыми людьми и профессией, тогда появляется мощная жизненная энергия. Это я на себе проверила. Причем путем горьких ошибок.

*Подробностями поделитесь?*

Полтора года назад, когда наши с Петей отношения только начались, я была в очень плохом физическом состоянии. Врачи говорили: «астения, очень сложно вылечить». Непосвященному человеку кажется: подумаешь, снижение общего тонуса! На самом деле это серьезная проблема. Когда я снималась в «Няне», загнала себя до



такой степени, что стала весить 46 кг при росте 164 см. Продюсеры подходили: «Настя, надо поправиться! Одно страдание в глазах...» Я постаралась, набрала 2 кг, но за 5 лет, пока шли съемки, организм разбалансировался до предела. От стрессов, постоянного недосыпа и серьезной нагрузки началась стойкая бессонница, проблемы с кожей, волосами, лимфатической системой... Чуть получше стало лишь после месячного отдыха на Мальдивах. Как только я снялась в последней серии «Няни», мы с Петей сели в самолет и улетели. А на острове отключили телефоны, чтобы ничто не помешало покою. Мне казалось, что стоит нормально поспать и накупаться, как все немедленно пройдет.

*Неужели не прошло?*

Ничего подобного! Восстановление продолжалось больше года. С тех пор я стала жестко дозировать работу — обязательно регулярные выходные и выезды с детьми на природу. Только рядом с ними чувствую себя спокойно, не нервничаю. Кстати, тогда на Мальдивах без Ани и Майка я выдержала всего две недели. Потом они прилетели к нам, и мы с Петей, теперь уже вместе с детьми, заново открывали для себя остров. Лавина положительных эмоций!

## УСТОЙЧИВОСТЬ В ПАРЕ

*Неужели такой тяжелый стресс вызвала только работа на износ?*

Были и другие причины, всем об этом известно. Несколько лет мое имя не сходило с первых полос таблоидов.

Люди, читая гадости про публичных людей, скорее верят, чем не верят в написанное.

Раньше я очень сильно реагировала на такие публикации, обижалась, переживала. Может, это неправильно, но почему-то задумывалась: «А что обо мне думают люди, с которыми я встречаюсь на улице?» У меня развилась настоящая фобия. В глазах прохожих настойчиво искала ответ: читали обо мне, не читали? Что думают? Скажут сейчас что-то или нет?..

*Наверное, людей стали просто ненавидеть?*

Нет, отношение к окружающим не изменилось. Просто замкнулась до такой степени, что даже на съемках старалась отгородиться от общения. Как только звучало «Стоп, снято!», я уходила в гримерку и сидела там, пока не вызывали в кадр. Это при том, что в лицо мне никто ничего не говорил, за исключением нескольких коллег-женщин. Но публичные места вселяли в меня страх. Как-то подруга зата-

щила в ресторанчик в центре Москвы с прекрасным видом из окон. Она расслабилась, что-то весело рассказывала и вдруг замолчала: «Настя, что с тобой? В твоих глазах ужас, ты трясешься». А мне эти посиделки у открытых окон казались пыткой. Толпа, идущая мимо, вызвала панику. Если бы не Петя, не знаю, чем бы это для меня закончилось.

*Как он Вас поддержал?*

В Пете есть непоколебимое внутреннее спокойствие, которое передается окружающим. Когда я с ним, ощущение, будто стою на большом камне и точно знаю: не шевельнусь, какой бы ураган ни поднялся вокруг. Такое ценное чувство! Он будто расконсервировал меня. Я снова стала выходить

на публику, теперь даже без Пети, встречаюсь с друзьями в кафе. Я абсолютно уверена в том, что любая женщина, даже самая сильная и эмансипированная, нуждается в достойном мужчине.

*Может быть, в тот трудный период стоило обратиться к психологу?*

Говоря откровенно, я не понимаю эту область медицины. Проговорить свои проблемы могу только с ближайшей подругой. Или с мамой. А как делиться информацией с посторонним человеком? Ведь нет уверенности в том, что профессиональная порядочность доминирует над любопытством и склонностью посплетничать.

## 5 ФАКТОВ ОБ АНАСТАСИИ ЗАВОРОТНЮК

**1.** Анастасия признается, что просто помешана на обуви. У нее внушительная коллекция туфель, которая постоянно пополняется. А вот к нарядам и драгоценностям актриса относится спокойно.

**2.** После громкого развода с бизнесменом Дмитрием Стрюковым Настя прошлой осенью вышла замуж за Петра Чернышева, фигуриста, неоднократного чемпиона США. От брака с Дмитрием у Насти двое детей — дочь Анна (13 лет) и сын Майкл (8 лет).

**3.** Звезда признавалась, что вне съемок так и не научилась пользоваться декоративной косметикой. В ее косметичке всегда лежат прозрачный блеск для губ, тушь и жидкая пудра, но применяет она их очень редко. И вообще считает, что красота — не результат мастерства визажиста, а внутреннее самоощущение.

**4.** Анастасия часто навещает детские дома в Крыму, с удовольствием общается с детьми, обожающими няню Вику, и помогает сиротам материально.

**5.** В экшн-боевике «Код Апокалипсиса» Настя гоняла по Парижу на «ягуаре», управляла вертолетом и истребителем — правда, с помощью дублерши и каскадеров. В жизни актриса научилась водить машину не так давно, всего несколько лет назад, и сегодня уверенно рулит спортивным Mercedes SLK.

### ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ МОМЕНТ

*А как вы детей заставляете что-то делать?*

У нас в семье с уважением относятся друг к другу. Дети, зная, что мама — человек творческий, свои желания тоже выражают нетривиально. К примеру, дочка с сыном решают за компанию прогулять школу. Они с вечера устраивают мне концерт: поют, читают стихи по-русски и по-английски, танцуют — и я сама понимаю, чего они хотят. Поскольку прогулы редки и учатся они хорошо, закрываю на это глаза. А когда мне надо от них чего-то добиться, стараюсь мягко объяснить, а не давить.

*Для многих родителей это очень трудно. Как у вас получается?*

К примеру, у Ани (ей сейчас тринадцать) очень рано начался переходный период. Лет в одиннадцать она закрылась, практически с нами не раз-

говаривала. Я понимала, что ей самой от этого тяжело. Смотрела, как она мучается, пыталась ее понять, хотя мы с ней диаметрально противоположны во всем. Потребовалось время, чтобы принять ее желания и позволить двигаться по собственному вектору. Матери бывает нелегко понять, почему ее разумные идеи отторгаются. Кажется, ну ведь надо вот так поступить! Я-то точно знаю. Сейчас заставлю, а потом дочь спасибо скажет! Не факт, что скажет: ей не нужно то, что нужно мне.

*Вы уже в этом убеждались?*

Да. Я обожаю художественную гимнастику и балет и мечтала стать балериной — жаль, что папа не позволил. В Ане я решила реализовать свои мечты: в три года отвела в гимнастическую секцию, мечтая позже устроить ее в балетное училище. У нее были неплохие результаты. До Кабаевой далековато, но упорством можно было бы взять. Но Аня воспротивилась. С самого начала демонстрировала, что тренируется ради меня. Успехи ее никогда не подбадривали. Через четыре года из секции ее пришлось забрать, и я смирилась с тем, что мечты останутся мечтами. Актрисой, кстати, она тоже категорически не хочет быть.

*Чем вы утешаетесь, видя, что дочка не реализует ваши мечты?*

Меня радует, что она растет любознательной, многим интересуется. К примеру, увлеклась йогой, убедила меня ходить с ней на занятия. А в прошлом году мы стали заниматься верховой ездой в школе при московском ипподроме. Первый раз я привела Аню на тренировку, а сама села на трибуне. Аня заупрямилась: «Мамочка, буду заниматься только вместе с тобой!»

Пришлось справиться со страхом перед лошадью и тоже сесть в седло.

Причем успехи дочери меня стимулируют: она перешла на рысь, потом на галоп, а я думаю: «Та-ак, отстаю!»

*Сына тоже в седло посадили?*

Майк с нами не ходит, он увлекается плаванием. Четыре раза в неделю занимается с тренером. У него была предрасположенность к астме, и плавание спасло. Он перестал кашлять, прорисовывается красивая фигура, невзирая на то, что сладкое любит.

## НА ХОЗЯЙСТВЕ

*Настя, вы следите за тем, чтобы ваша семья правильно питалась?*

Стараюсь оградить детей от газировки, чипсов и фастфуда. Объясняю Ане, что, если поглощать такую пищу, гарантирован целлюлит лет в пятнадцать. По утрам она ест фитнес-хлопья с молоком, на обед у нас мясные супы или вареное мясо. А вечером мы с дочкой практически не едим, если хочется — салат или сухофрукты.

*А сами что предпочитаете?*

Обожаю молочные продукты с рынка — варенец, ряженку, творог деревенский... Очень люблю чаи хорошие, сыры с ягодами.

*С вашей любовью к здоровому образу жизни вам просто показана жизнь за городом.*

Да, это правда. Но пока живем в мегаполисе. Думаю, что скоро купим участок земли и начнем строительство. Обожаю недвижимость (смеется). Вот в Ялте купили апартаменты.

*Считается, что ялтинский климат творит чудеса. Почувствовали это на себе?*

В Ялте действительно потрясающе. Даже продукты другие. Покупаешь на рынке яйца, помидоры, кур и ешь с наслаждением — вкус настоящий, забытый, а не привычный пластиковый. В Ялте организм постоянно меня благодарит за заботу и уход. Крепкий сон под шум прибоя (море в двух шагах от дома), долгие заплывы... Плыву, фантазирую что-то... Кожа, волосы и ногти стали прекрасные. Три месяца даже не посещала косметолога, хотя такой большой перерыв недопустим.

*Вы за естественное старение или за борьбу с признаками возраста?*

С возрастом буду бороться, хотя опасливо отношусь к пластике. Внутренне я себе нравлюсь сегодня больше, чем вчера. Хочу и внешне завтра выглядеть лучше, чем сегодня. Думаю, это нормальное женское желание.

## 5 СОВЕТОВ ОТ НАСТИ

**1. НАЙДИТЕ СВОЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ.** Я на завтрак выпиваю стакан сока, иногда чашечку кофе с сахаром. В обед могу нормально поесть: люблю разные супы, мясо. После семи вечера стараюсь не есть и не пить, чтобы утром выглядеть хорошо, без отеков.

**2. ЛЕЧИТЕСЬ ВОВРЕМЯ.** Самый эффективный способ справиться с простудой — приложить горчичники к пяткам, забинтовать фланелью, затем надеть шерстяные носки и подержать 1—2 часа. Лучше сделать это перед сном, насморк прекратится уже на рассвете.

**3. ЗАВОДИТЕ ДЕТЕЙ.** Первого, второго, третьего... Поначалу, конечно, будет тяжело, но потом последует награда. Вокруг много интересов (карьера, отношения, деньги), но дети, на мой взгляд, главное счастье в жизни. Их ласка и внимание к тебе не сравнится ни с какими зарплатами и наградами!

**4. ТОНИЗИРУЙТЕ КОЖУ.** Когда не удается выспаться, пользуюсь ледовыми кубиками из отвара ромашки. Протрешь лицо — и свеженькая.

**5. УМЕЙТЕ ГОВОРИТЬ «НИКОГДА».** Мой любимый афоризм: Never, never, never give up! («Никогда, никогда, никогда не сдавайся!»).

# ЗАГОРЕТЬ И НЕ ОБГОРЕТЬ

**Летом все мы становимся немного солнцепоклонниками. Хотя и знаем: вредно, а в некоторых случаях — очень вредно, но загорать все равно будем. Так разберемся по крайней мере, как это делать правильно.**

## НА СОЛНЦЕ ОТДЫХАЙТЕ, НО МОИ СОВЕТЫ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ

В июльские дни, перетрудившись на солнцепеке, особенно с непокрытой головой, можно получить тепловой удар. Если это случилось, посадите человека в тенечек, на обдуваемое место, расстегните одежду, помашите перед лицом чем-либо - платком или газетой. Если состояние предобморочное, похлопайте по щекам, поднесите ватку с нашатырем, дайте прохладной воды, сердечникам - валидол, 25-30 капель корвалола или другие лекарства, которые они обычно принимают. Положите на голову компресс с водой или слабым раствором уксуса. Не рекомендуется сразу укладывать пострадавшего, чтобы не было одышки или отеков. Лучше пусть посидит. Лечь можно, когда состояние улучшится. Но в этот день больше не работать. Если вдобавок ко всему человек еще и обгорел на солнце, смажьте покрасневшие участки тела сметаной или приложите капустный лист, лопух, подорожник, меняйте их по мере подсыхания. Дайте бедолаге аспирин, любое другое жаропонижающее.

Очень важно правильно, с пользой для здоровья и дела, организовать свою дачную смену. Пожилым людям не следует работать в период солнечной активности - с 12 до 17 часов дня. Чтобы не перегреться, покопайтесь на грядках в утренние часы и ближе к вечеру, да и то - по самочувствию. Если что - ограничьте физическую активность. Непременно чередуйте труд с отдыхом, не набрасывайтесь на работу, стремясь сделать все за один присест. Не получится! - таков неписаный дачный закон. За несколько часов до сна завершите дневную смену, чтобы организм смог отдохнуть, и ночь вы провели спокойно. Кто привык, может поспать и днем, в самую жару, важно только, чтобы в помещении было прохладно, не душно. Иначе от «тихого часа» останутся разбитость и головная боль.

Знаю, некоторые любят, разгорячившись, окатить себя холодной водой и снова продолжать работу. Этого делать не надо, можно простудиться. Закалять организм, укреплять иммунную систему обливаниями следует во время отдыха. С утра выставьте на солнце ведро воды - «пусть греется». В обед, когда подошло время отдохнуть, не спеша вылейте на себя эту, заметьте, теплую, нагретую солнечными лучами воду прямо на голо-

ву. Сразу завернитесь в полотенце, обсушитесь, разотритесь, переоденьтесь. Смысл процедуры - в ее «парниковом» эффекте. Сразу почувствуете, как уходит усталость, тело становится легким, а настроение бодрым. Такие обливания можно делать каждый день, а вот топить баню советую раз в неделю - не надо испытывать сердце высокими нагрузками. Лучше - ежедневный теплый душ.

Напоследок - пара полезных и вкусных кулинарных рецептов. Незаменим на моем дачном столе салат из одуванчиков. Нарвите листья, тщательно промойте, обдайте крутым кипятком и оставьте на 2-3 часа, чтобы вышла горечь. Затем порежьте и заправьте любым растительным маслом или низкокалорийным майонезом.

На первое советую приготовить суп из крапивы: варится, как обычные зеленые щи. На второе - рагу из папоротника. Гуляя в лесу, не поленитесь собрать стебли молодого папоротника: он снимает интоксикацию, выводит из организма радионуклеиды, эффективен после отравлений. Стебельки порежьте, как стручковую фасоль, и обжарьте в подсолнечном масле. При подаче на стол добавьте разрезанное яйцо. В конце трудового дня, учитывая последние рекомендации кардиологов, не возбраняется выпить рюмку водки, настоянной на травке, например, зверобое. Для профилактики атеросклероза ученые-медики советуют принимать 30-40 г крепкого спиртного или бокал вина. Но не более - иначе и пользы не будет, и, что хуже, появится привыкание.

Завершит обед чай, который каждый, думаю, заварит по своему вкусу, но непременно из трав и листьев кустарников, что растут на даче. В принципе, в саду любой листок обладает целебными свойствами. Листья смородины, малины, боярышника, рябины, крыжовника можно заваривать и пить, как чай. Все они обладают успокаивающим эффектом, антисклеротическим, антиаритмическим действием, не говоря уже о том, что это - настоящая кладовая витаминов. А на десерт, разумеется, - душистая ягода, что поспела в вашем саду. Ешьте больше, не жалейте: на заготовки пойдут излишки и то, что останется. Свежие витамины ценнее любых консервированных.

*Людмила Конева, г. Николаев*

## ЧТО ИЗЛУЧАЕТ СОЛНЦЕ

**Тепловое инфракрасное излучение (длина волн 780 нм-1 мм) - мы его чувствуем.**

**Световое (длина волн 400-700 нм) - мы его видим.**

**Ультрафиолетовое (длина волн 100-400 нм) - мы его не видим и не ощущаем.**

**Ультрафиолет делится на:**
- **А-лучи (UVA, 315—400 нм)**
- **В-лучи (UVB, 280—315 нм)**
- **С-лучи (UVC, 100—280 нм)**

## ЕСЛИ ВЫ ОБГОРЕЛИ...

Если вы получили ожог, то вот несколько советов как это перенести безболезненно.

**1.** Охлаждающий компресс: сок алоэ соедините с заваркой, намочите ткань и приложите к боль ному месту.

**2.** Творожная маска: творог разведи те молоком и нанесите маску на обо.жженное место. Компресс снимите через 30 мин. и повторно нанесите маску.

**3.** Отвар из капусты: листья свежей капусты отварите 5 минут. Затем листья выньте, отвар охладите. Смочите ткань и приложи те на кожу.

**4.** Картофельная маска: натрите сырой картофель и приложите кашицу к больному ме сту. Смените несколько раз, как только компресс нагреется.

**5.** Сметанная маска: 2 ст. л. сметаны смешайте с 1 ст. л. растительного масла и 1 желтком. Смазывайте место ожога несколько раз.

**6.** Молочный йогурт: нанесите йогурт на пораженный участок и оставьте на 30 мин., смойте.

**7.** Успокаивающее действие оказывает масло чайного дерева или лавандовое масло (продается в аптеке). Наносите на ожог.

**8.** Сливочная маска: смешайте 100 г сливочного масла и 2 яйца. Смесь приложите к ожогу. Через несколько часов повторите процедуру.

**9.** В качестве компресса подойдет кашица из свежих листьев лопуха.

**10.** Сок тыквы отлично охлаждает кожу после принятия солнечных ванн.

**ВАЖНО!** Этими средствами можно пользоваться, если кожа покраснела и воспалилась, но, если вы обгорели до появления болезненных пузырей и у вас поднялась температура, незамедлительно обратитесь к врачу.

*Римма Козакевич, г. Одесса*

## ЗАГАР НЕ ВСЕГДА ЗОЛОТИСТЫЙ...

Летний сезон обычно доставляет много радостей людям. Среди множества приятных моментов находится и возможность понежится на солнце, приобретая красивый золотистый, а то и шоколадный оттенок кожи. Иногда, правда, случаются и неприятности.

Обгореть под палящими лучами довольно легко.

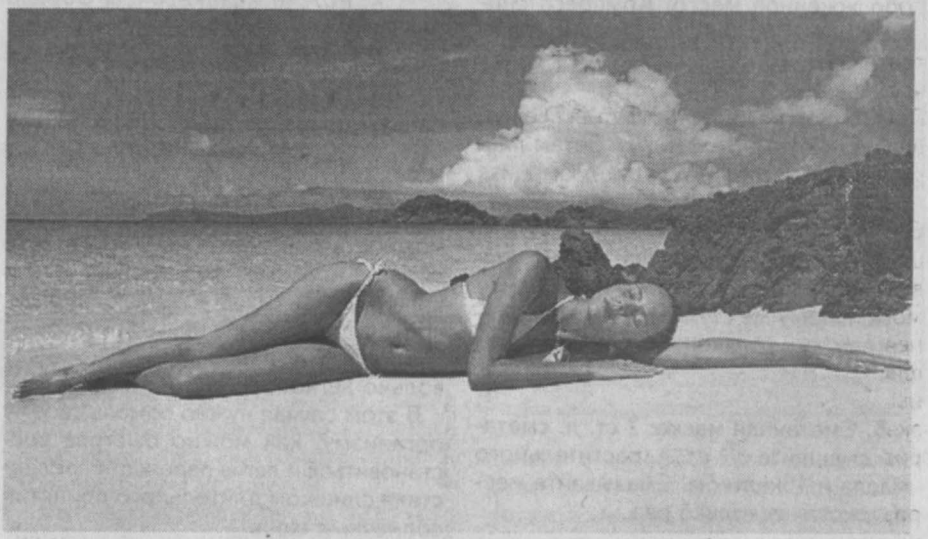
В этом случае нужно помочь своему организму, как можно быстрее восстановиться и легче перенести последствия слишком длительного принятия солнечных ванн.

Первое, что необходимо сделать, это принять какой-либо из следующих препаратов: аспирин, анальгин или ибупрофен. Следующим этапом смазываем тело сметаной или кефиром. Предотвратить ожог помогут также специальные косметические средства, предназначенные для сохранения загара. Они обычно обладают увлажняющим и успокаивающим эффектом. Чтобы не обгореть в следующий раз, важно помнить, что риск получения ожога увеличивается в период с 11 до 15 часов. Первый раз обнажаться на солнце нельзя на срок более 15 минут.

Если Вы уже обгорели, в следующий раз тоже будьте особенно бережны к себе. После купания лучше вытираться, ведь капельки воды действуют подобно линзам, многократно увеличивающим действие солнечных лучей.

*Елена А., г. Запорожье*

# ЛОЖКА ДЕГТЯ В БОЧКЕ СОЛНЦА



Отдадим солнцу должное: его польза для здоровья давно доказана. Но в каких объемах? И тут многих подстерегают сюрпризы.

Под воздействием солнечного света в эпидермисе образуется витамин D. Этот жизненно важный витамин препятствует развитию рахита у детей и остеопороза и артроза у взрослых. Недостаток витамина вызывает такие заболевания как склероз, диабет, различные виды рака, включая рак легких, яичников и простаты. Витамин D — вещество, подавляющее развитие раковых клеток.

Исследования подтвердили: жители северных районов чаще страдают от рака простаты или толстой кишки, чем те, кто находится ближе к экватору. Рассеянный склероз чаще встречается в Канаде и в северных штатах США, чем в южных.

**ОДНАКО.** Чтобы получить дневную дозу витамина, достаточно побыть на солнце 15 минут, причем не в бикини, а в обычной одежде. На юге за 20 минут можно перебрать норму в 10 раз: за это время вы получите количество витамина Д, эквивалентное приему внутрь 10,000-25,000 МЕ. Максимальная суточная дозировка в таблетках - 2000 МЕ.

**Без солнца мы впадаем в депрессию.** Сезонное аффективное расстройство (САР) широко распространено в северных широтах и практически не встречается у живущих южнее 50 градуса северной широты. Первые симптомы — сонливость, снижение настроения и либидо. Впоследствии могут возникать необъяснимые боли в мышцах и суставах. Женщины страдают от САР в 4 раза чаще и переносят его хуже, чем мужчины. Ученые предполагают, что в ответ на дефицит солнечных лучей организм увеличивает синтез мелатонина — гор-

мона сна и снижает выработку серотонина, отвечающего за чувство радости и удовлетворения жизнью.

**ОДНАКО.** Чтобы преодолеть «световую депрессию», достаточно получасовой прогулки в солнечный день. Причем летом не обязательно по солнцепеку, а под кронами деревьев.

**Солнце губительно для микробов.** Уже нет сомнений, что при большинстве инфекционных заболеваний, включая ангину и пневмонию, помогают солнечные ванны. Ультрафиолетовые лучи полезны для лечения акне, экземы, псориаза и нейродермита.

**ОДНАКО.** Всего 3 раза в день по 15 минут на солнце в средней полосе - и угрей станет меньше, утверждают дерматологи медицинского университета в Женеве. Да и для укрепления иммунитета совсем не нужно часами жариться на солнце. Скорее наоборот: при передозировке целебных лучей уменьшается число лимфоцитов в крови, обостряется те же ангина, фарингит, стоматит, активизируется вирус герпеса. Снижается даже эффективность вакцинации.

**Солнце благотворно влияет на зрение.** При световом голоде снижается воспринимающая способность сетчатки, зрение ухудшается.

**ОДНАКО.** Для нормального функционирования сетчатки хватит 20-30 минут пребывания на свету, причем не прямом. Глазам нужен именно свет, а не ультрафиолет. Последний губителен для сетчатки и способен существенно снизить остроту зрения.

## СВЕТИЛО НАНОСИТ УДАР

Во всех вредных эффектах солнца повинно ультрафиолетовое излучение. Ученые выделили три области внутри диапазона УФ-излучения.

**А-лучи.** Из них на 99% состоит доходящий до поверхности Земли ультрафиолет. А-лучи вездесущи: проникают через стекло, частично через одежду и даже сквозь роговой слой кожи, образуя свободные радикалы и повреждая цепочки ДНК. В дерму проникает 20-30% UVA, около 1% достигает подкожной клетчатки. Солнечных ожогов эти лучи не вызывают, зато они виновны в развитии фотостарения и рака кожи.

**В-лучи.** До нас их доходит немного - 90% поглощаются земной атмосферой. UVB практически не проника-

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

**Ольга Дубовик, врач-дерматокосметолог:**

- Довольно часто встречается реакция на солнце в виде солнечного дерматита: возникает сыпь, похожая на крапивницу, появляются волдыри... Это гиперреакция организма обычно вызвана снижением иммунитета после принятия антибиотиков. Чтобы застраховаться от фотодерматита, нужно пройти полный курс восстановления флоры кишечника до того, как отправляться на пляж. Усилить действие солнечных лучей на кожу могут некоторые вещества и лекарственные травы, в состав которых входят кумарины, например зверобой и донник. Солнечную аллергию могут вызвать гормональные контрацептивы, сульфаниламиды (например, всем известный бисептол), и барбитураты.

ют сквозь стекло, на 70% отражаются роговым слоем кожи, на 20% ослабляются при прохождении через эпидермис. В дерму проникает менее 10%. В-лучи могут вызывать солнечные ожоги, они же запускают производство пигмента меланина, то есть дарят нам загар, а также стимулируют выработку витамина D. Это самое безопасное излучение, если говорить о долгосрочных последствиях.

**С-лучи.** Самые опасные. Если бы они свободно проникали сквозь атмосферу, человечество в течение 2-3 недель вымерло бы от лучевой болезни. Единственное спасение от них - озоновый слой.

У некоторых людей пребывание под открытыми солнечными лучами вызывает повышенную возбудимость, нервозность и проблемы со сном. Яркие солнечные лучи могут способствовать развитию катаракты. После 30 лет у женщин длительное пребывание на солнце часто вызывает появление очагов гиперпигментации, особенно при гипертиреозе, приеме оральных контрацептивов и курении.

Другая большая опасность ультрафиолета - фотостарение. УФ-лучи разрушают эластин и коллаген. Первые симптомы фотостарения - мимические морщины вокруг глаз. Но самым пугающим по-прежнему остается рак кожи, главную роль в развитии которого играет ультрафиолет. По данным Американского ракового общества (American Cancer Society), в США ежегодно регистрируется около 400 000 новых случаев. Самое серьезная разновидность - злокачественная меланома, которая чаще поражает мужчин. Избыток УФ-облучения может спровоцировать и другие онкологические заболевания.

Когда появилась мода на загар топлесс, резко возросло количество пациенток с раком молочной железы.

## ОТ 2 ДО 50

Итак, сколько единиц SPF человеку нужно?

Если наносить на кожу крем или лосьон с уровнем защиты 20 и выше и регулярно обновлять защитный слой, вы будете полностью защищены от ультрафиолета. Но и витамин D при таком раскладе не выработается. Поэтому компромиссным «городским» фактором признан SPF 15. Именно его вы найдете во многих дневных ухаживающих кремах для лица. На южных курортах понадобится как

минимум SPF 30, а детям и людям с повышенной чувствительностью кожи даже SPF 50+.

Кремы с SPF 2, 4, 8, 10 — скорее коммерческая уловка: они рассчитаны на людей, которые вроде бы и слышали об опасности ультрафиолета, но поступаться загаром не готовы. Увы, усидеть на двух стульях не выйдет: необходимой защиты такие средства не дают.

## НА ПЛЯЖ – БЕЗ ТАБЛЕТКИ

**Категорически противопоказан загар тем, кто принимает некоторые лекарства. Антибиотики: азитромицин, ципрофлоксацин, миноциклин, офлоксацин, тетрациклин. Средства для лечения угрей: изотретиноин, третиноин. Антидепрессанты: амитриптилин, тразодон. Антигистаминные: дифенгидрамин. Обезболивающие: ибупрофен, напроксен.**

### СОЛНЕЧНАЯ ГЕОГРАФИЯ

Но в разных уголках планеты интенсивность излучения не одинакова. А значит, и защитная тактика должна различаться.

**Горы.**
**Степень опасности: *****

Чем выше над уровнем моря, тем тоньше слой атмосферы, способной поглощать излучение. К тому же снег отражает до 90% УФ-лучей, так что даже зимой на горнолыжном курорте элементарно обгореть. И альпинистам, и любителям сноуборда нужны кремы и темные очки с максимальной защитой от ультрафиолета.

**Средняя полоса.**
**Степень опасности: *******

Безбоязненно греться в ласковых лучах можно до 40 минут. Но вблизи водоемов интенсивность излучения больше (примерно 10% лучей отражается от воды, от песка - 10-25 %). Городской смог задерживает ультрафиолет. На природе рекомендованы высокие факторы защиты, а в городе более чем достаточно SPF 15.

**Северные районы.**
**Степень опасности: ****

Скандинавия, Финляндия, Мурманск, Карелия - здесь солнечная активность заметно ниже. Защитные средства нужны только в самый разгар лета. Но жителям этих регионов следует быть аккуратными на юге, их кожа не привыкла сопротивляться солнцу.

**Юг.**
**Степень опасности: *****

Средиземноморье, Калифорния, Майами, Канарские острова, Израиль - лишь краткий перечень территорий, где пасмурные дни в году можно пересчитать по пальцам, а солнце весьма интенсивное. Даже в пасмурный день кожный покров может получить не менее 60-70% максимального количества солнечных лучей. Защита кожи в этих районах - вопрос первостепенной важности.

**Мертвое море**
**Степень опасности: ***

Единственное место на Земле, где врачи разрешают загорать "без оглядки». Оно находится на 412 м ниже уровня океана, и вредные лучи сюда просто не проникают — отфильтровываются по пути в слоях атмосферы, насыщенной испарениями. Это уникальная климатическая зона, где средства с UV-защитой не нужны.

# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОТЕКОВ

**Еще одна проблема знойного лета, которую мы рассмотрим на страницах нашей брошюры - это отеки. Знакома ситуация, когда вечером любые туфли становятся малы, а утром без слез не можете взглянуть на себя в зеркало? Отеки — проблема нередкая и вроде бы не опасная. Но это только на первый взгляд.**

**Как известно, человек примерно на 70% состоит из воды. Около 2/3 общего объема жидкости находится внутри клеток, 1/3 — в межклеточном пространстве. Увеличение объемной доли последней и называется отеком.**

**Причин может быть много, но в любом случае, это сигнал о неполадках в организме. Причем нередко запоздалый: избыток жидкости может достичь нескольких литров, прежде чем то или иное заболевание начнет проявляться клинически. Так что выучиваем главное правило: склонность к отекам — существенный повод задуматься о своем здоровье и обратиться к рецептам народной медицины. А вот к каким именно, и подскажут наши читатели.**

## ТЫКВЕННЫЕ РАЗНОСОЛЫ

Мы с мужем недавно купили дом в селе. Теперь огородничаем. У нас растет много и лекарственных трав.

В сыром виде тыквенная мякоть обладает слабительным действием, ее употребляют и при запорах. Она облегчает состояние больных, страдающих воспалением толстого кишечника, улучшает пищеварение. Рекомендуется для диетического и детского питания, при ожирении, снижении функции желчного пузыря, отеках, вызванных сердечно-сосудистыми недугами, заболеваниями почек и мочевого пузыря.

Как мочегонное и желчегонное средство тыкву едят по 0,5 кг (или 2-3 стак. сока) в день сырой, а также вареной и печеной, курс - два месяца. С этой же целью можно принимать отвар из плодоножек. *Их мелко нарезают (по 15-20 г) и варят в 2 стак. воды 15 минут (это дневная доза).* Если мучает бессонница или беспокоит тревожный сон, рекомендуется выпивать на ночь рюмку тыквенного сока или отвара с медом. При воспалениях на коже (ожогах, сыпи, прыщах, экземе) сырую кашицу из тыквы прикладывают к больному месту.

Я готовлю отличные соки с мякотью из тыквы любого сорта. *Очис-*

*тив, нарезав и сварив, процеживаю через дуршлаг и толку. Пюре смешиваю с отваром, если получается слишком густое, добавляю воды. Эту смесь варю, добавляя сахар, лимонную кислоту и любое варенье, сок, сироп, лимон, ягоды. Закатывая на зиму банки, я кладу в каждую порцию разные добавки и получаются непохожие соки из тыквы. В повидло, варенье и компот из тыквы я тоже добавляю ягоды или фрукты.* Наши заготовки кажутся особенно вкусными зимой.

*Мария Степанова,*
*Луганская обл.*

## ПОХОДКА ВНОВЬ СТАНЕТ ЛЕГКОЙ И ГРАЦИОЗНОЙ

Делюсь и я своими проверенными рецептами. Пусть люди их применяют и выздоравливают. Мои советы тем, кто страдает от косточек на ногах. Порекомендую несколько действенных рецептов, которыми пользовалась моя приятельница.

Итак, каждый вечер надо парить ноги в очень соленой, как рапа, и горячей, чтобы можно было вытерпеть, воде. После этого ступни вытереть насухо.

*Еще надо сшить небольшой мешочек, чтобы он покрывал косточку, наполнить его измельченными цветками ромашки и бузины черной, взятыми в равных пропорциях, и зашить.* После соленой ножной ванночки наложить эту, смоченную в горячей несоленой воде, «подушечку» на косточку, сверху прикрыть пленкой, надеть теплый носок и можно ложиться спать. Утром «подушечку» снять и выбросить. Вечером сшить новую и повторить процедуру.

Понадобится для лечения косточек и компрессная мазь. *Смешайте до однородной массы по 1 ст.л. меда и сернокислой магнезии (продается в аптеке для инъекций), 1 ч.л. 5% йода и делайте с мазью компрессы на больное место.*

Ежедневно утром натощак принимать раствор от отложения солей: *в 250 г кипяченой воды растворить 100 г меда, 50 г английской соли (в аптеке), сок одного лимона и пить по 1/3 стакана.*

Кроме этих процедур после ножной ванночки надо делать компрессы из глины, разведенной уриной до густоты сметаны. Глину использовать каждый раз свежую.

Регулярно и терпеливо выполняя описанное выше лечение, вы навсегда избавитесь от косточек на ногах, а ваша походка вновь станет легкой и грациозной.

*Алина Медведенко,*
*Херсонская обл.*

## КОСТОЧКИ НА НОГАХ

Я не позволяю им разрастаться. Как только почувствую боль, сразу начинаю утром и

вечером надавливать пальцами на косточки. Первые два дня очень больно, но на третий день боль уходит и кожа становится мягкой, но надавливание продолжаю, пока косточки совсем не рассосутся.

Будьте все здоровы!

*Инна Диброва, Луганская обл.*

## СПОРЫШ ПРОТИВ ОТЕКОВ

Предлагаю рецепт, благодаря которому я избавилась от отечности ноги. Отечность возникла вследствие операции.

Итак, как ее можно снять. В любой аптеке продается трава спорыш. *Приготовьте настой, заварив 3 ч.л. травы 0,5 л кипятка.* Через 4 часа процедите и принимайте 3-4 раза в день до еды по 0,5 стакана. Я несколько нарушила инструкцию — заваривала 0,5 л, ставила на видное место и пила весь день вместо воды.

Кстати, пить лучше через соломинку, чтобы сберечь зубы.

*Виктория Бориско, Черниговская обл.*

## СНЫТЬ СПАСЕТ ОТ ОТЕКОВ

Мне 65 лет, живу одна, стараясь не обременять своих детей заботой о себе. По образованию - фельдшер. Давно увлекаюсь травами. В моем возрасте нельзя сказать, что ничего не болит. Всегда есть на что пожаловаться друзьям и родственникам. А вот этого делать как раз и нельзя. Чем больше человек жалуется и ноет, тем больше болеет.

Меня прекрасно поймут люди, ко-

торые встают утром с всегда опухшими и отекшими глазами. Боишься лишний раз поесть суп, а тем более выпить на ночь чашку чая.

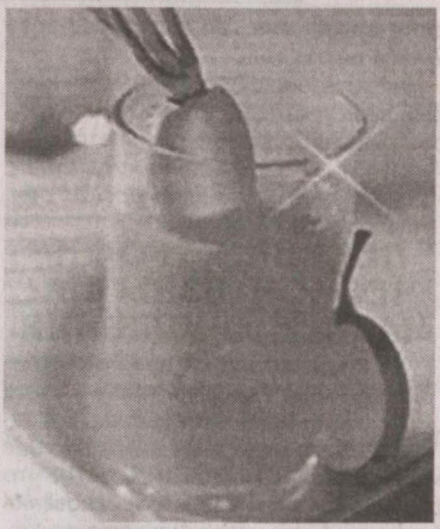
Тут играют роль и почки, и сердце. В городском садике нашла место, где не гуляют с собаками. Там как раз скосили траву, и выросла молодая сныть. Эту травку, наверное, знает каждый. Растет она везде. *Рвала листья сныти, примерно горстку, которая умещается в ладошке, брала 15-20 листьев подорожника. Мелко резала. Потом кипятила в 1,5 л воды 10 минут. Настаивала час, сливала в бутылки и ставила в холодильник. Пила вместо чая по 2-3 стак. в день. Вместо сахара клала варенье из винограда, груш, куда добавляла арбузные корки. Саму корку срезала, а бело-зеленую мякоть резала кубиками. Добавляла в варенье в конце жарки. Кипятила 20 мин., потом клала в варенье тертые лимоны.* Пила свой чай с таким вареньем месяц. Отеки сошли, наладился стул, пришло в норму давление. Даже похудела.

*Светлана Мазай,*
*Черновицкая обл.*

## ПРО РИС, ГВОЗДИКУ И МОРКОВНЫЙ СОК

Хочу поделиться методами лечения повышенного давления. Думаю, что многие воспользуются - они простые и доступные.

*21 шт. пряной гвоздики (продается в магазинах) кипятить 5 мин. в 0,5 л воды, настоять, процедить. Хранить в холодильнике.* Пить по 1 ст.л. 3 раза в день, независимо от приема пищи, пока отвар не закончится - это курс лечения.



Знаю и такой метод. *Вечером взять 2 ст.л. без горки риса, промыть и залить 750 г холодной воды (отстоянной или из колодца). Не солить. Оставить до утра. Утром вскипятить в течение 7 мин., воду слить, а кашу съесть в горячем виде.* После не есть и не пить 3 часа. Курс лечения - 21 день. Через полгода повторить. Рис очищает организм от шлаков, солей, снимает отеки, облегчает работу почек и печени. Давление тоже нормализуется.

Следующий рецепт: *взять 1 стак. сушеных абрикосов, 1 стак. изюма, 1 стак. грецких орехов, измельчить и смешать с 2 стак. меда.* Принимать: по 1 ст.л. 3 раза в день в течение месяца.

Можно также приготовить смесь: *1 стак. морковного сока, 1 стак. сока хрена, 1 стак. меда, сок 1 лимона. Все смешать. Хранить в стеклянной посуде в холодильнике.* Принимать: по 1-2 ч.л. смеси 3 раза в

день за 30 мин. до еды или через 2 часа после еды.

Напоследок хочу сказать: если каждый день употреблять чеснок или пить сок тыквы - давление снижается.

*Георгий Лукьянец, Житомирская обл.*

## ЛЕЧЕНИЕ ТРОФИЧЕСКОЙ ЯЗВЫ НАЧАЛА С ОЧИЩЕНИЯ

Участковый врач поликлиники, где я состою на учете по месту жительства, Елизавета Петровна начала лечение моей трофической язвы с того, что рассказала о причинах возникновения болезни. А это неправильное питание, малоподвижный образ жизни, лишний вес, плохое кровообращение.

По ее совету я исключила из рациона все мучное и сладкое: белый хлеб, макароны, сахар, конфеты, варенье, все, к чему привыкла с детства. Первое время было очень тяжело, под вечер хотелось кушать, но я брала себя в руки и перекусывала апельсином или яблоком, иногда позволяла себе салат из свежей капусты или из моркови с яблоком.

Летом заморозила черную и красную смородину, вишню, малину, клубнику, зимой ела свежие ягоды - за зиму очистился кишечник. Год был яблочный, я закрыла много сока, пила вместо чая целый год.

Самочувствие намного улучшилось, одышка, отеки, аритмия - все исчезло само собой. Появилась необычайная легкость, пропали сильные головные боли. А самое главное, что почти через месяц, как я стала заниматься собой, зарубцевалась моя трофическая язва.

А вот рецепт мази, которая с успехом заменит аптечную мазь «Биопин»: *100 г сосновой живицы, 100 г нутряного свиного сала, 100 г пчелиного воска, все растопить в течение 30 мин. на паровой бане, остудить и смазывать 1 раз в день в течение двух недель кожу вокруг язвы и саму язву.*

При помощи лимонов и чеснока провела чистку сосудов, пила отвар свеклы, сок редьки с медом. В итоге - 7 камешков вышли из почек безболезненно.

Появился белок в моче - пропила отвар овса, теперь все в норме. Так что теперь лечусь только травами.

*Зинаида Грицай, Кировоградская обл.*

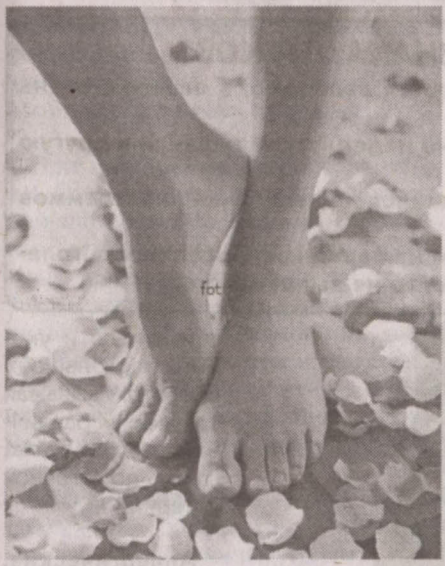
## ОТЕКИ НОГ СОЙДУТ

В таком случае полезно пить отвар из льняного семени. *4 ст.л. семян залить 1 л воды, кипятить 10-15 мин., поставить в теплое место, накрыть посуду крышкой и дать настояться 1 час. Не процеживать.* Пить по 0,5 стак. через 2 часа 6-8 раз в день. Положительный результат будет через 2-3 недели. Принимать лучше в горячем виде. Можно для вкуса добавить сок лимона.

*Петр Лимонов, г. Киев*

## МАЗЬ ПРОТИВ ТРОМБОФЛЕБИТА

Мне 64 года, более 40 лет отдала профессии фельдшера-акушера. И хотя за плечами большой опыт, недаром говорят: «Век живи - век учись». Около 30 лет страдала тромбофлебитом и варикозным расширением вен: ноги



были темно-синего цвета, бугристые, с отеками, набухали вены, при движении мучили сильные боли. Вылечилась с помощью мази, которую приготовила сама.

Отеки спали, вены почти не видны, исчезла синева, а про боли совсем забыла. *Состав мази такой: свиное топленое сало, сок алоэ, мед, мазь Вишневского, ихтиоловая мазь, хозяйственное мыло (жидкое), сок репчатого лука. Взять по 1 ст.л. каждого компонента, поместить в маленькую кастрюлю и, помешивая, нагреть до кипения (но не кипятить!) Затем остудить.* Нанести мазь на ноги и, обернув чистой тряпочкой, слегка забинтовать. Не смывать в течение суток, затем наложить новый слой. Применять до тех пор, пока не кончится мазь. Повторять дважды в год.

*Наталья Фирсова,*
*Запорожская обл.*

## ЙОД КОСТОЧКИ УНЕСЕТ

От косточек на ногах мне помог избавиться йод. Я по несколько раз в день мыла ноги теплой водой, вытирала насухо, а потом обрабатывала косточки йодом. Так делала еже-дневно, не пропуская ни одного дня, пока косточек не стало. Уже много лет они о себе не напоминают. Если болят суставы, и тут мне йод помогает: нарисую вечером на болезненном месте йодную сеточку, и к утру боль утихает.

У одной моей знакомой тоже были косточки на ногах. Она из-за них вообще не могла носить нормальную обувь, а избавилась от образований таким способом. *Знакомая заливала кипятком фасолевые стебли вместе с корнями и, когда вода немного остывала, погружала в напар минут на 20-30 больные ноги. По окончании не выливала его, а выставляла миску с напаром на солнечное место. Потом снова им пользовалась. Если вода выпаривалась, добавляла теплой и снова повторяла процедуру.* И так она лечилась все лето, стараясь не пропускать ни одного дня. Постепенно косточек у нее не стало, и ноги приобрели нормальный вид.

А еще, может быть, кому-то пригодится мой рецепт от ячменя на глазах. *Надо взять 2-3 лавровых листа, разломать их и залить кипятком. Затем положить туда кусочек ваты, закрыть крышкой и настоять 10-15 минут.* Вату немного отжать и положить на больной глаз. Вату необходимо периодически смачивать в растворе.

*Тамара Билык,*
*Днепропетровская обл.*

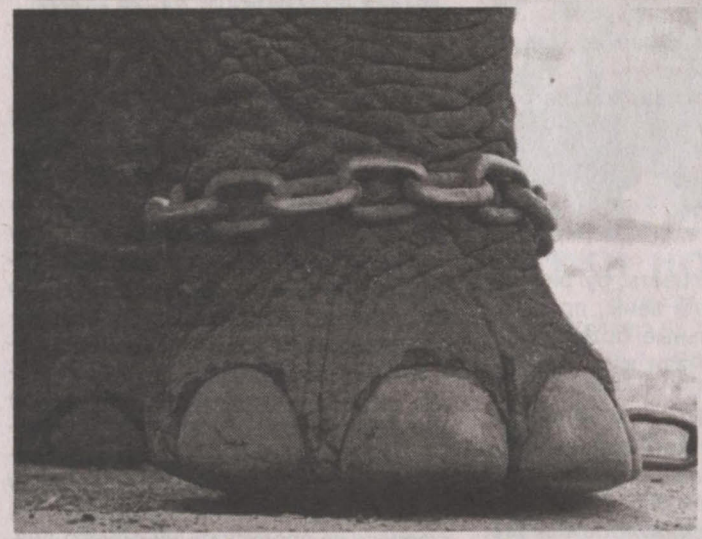
## 4 РАННИХ ПРИЗНАКА ОТЕКОВ

**• Кольца на пальцы утром одеваются свободно, а вечером очень тяжело снимаются.**

**• Вечером тяжело или невозможно надеть узкие туфли или другую жесткую обувь.**

**• Без видимой причины вес увеличился на несколько килограммов за месяц.**

**• Если надавить большим пальцем на переднюю поверхность голени, остается ямка, которая очень долго не выправляется.**



### МЕСТНЫЕ ОТЕКИ

**Воспалительные.** Чаще всего связаны с воспалительными заболеваниями вен (флебитами или тромбофлебитами). Ноги краснеют, кажутся горячими на ощупь, болят в покое и при ощупывании. Чаще всего такие отеки развиваются только на одной ноге или руке.

**ЧТО ДЕЛАТЬ.** С визитом к флебологу лучше не затягивать. Проблема не в отеках, а в основном заболевании: формирующиеся тромбы могут отрываться и уходить в «большой» кровоток, вызывая закупорку различных сосудов, вплоть до легочной артерии.

**Аллергические.** Развиваются очень быстро — например, через несколько секунд после укуса насекомого (классический пример — волдырь после укуса комара). Нередко сопровождаются зудом и покраснением, возможно появление мелкоточечной сыпи. Отек плотный, кожа кажется натянутой.

**ЧТО ДЕЛАТЬ.** Местная аллергическая реакция - не повод для паники. Достаточно смазать место укуса противовоспалительной мазью с кортикостероидами и выпить таблетку антигистаминного препарата. А вот общая реакция, называемая отеком Квинке, а также анафилактический шок — состояния крайне серьезные, требующие немедленного медицинского вмешательства. Помочь самому себе в такой

ситуации практически нереально. В дальнейшем не помешает консультация аллерголога, чтобы точно знать свои «проблемные» аллергены.

**При нарушении венозного оттока.** Отек обычно мягкий или умеренной плотности, кожа теплая, с синюшным оттенком. При этом явно выражены признаки основного заболевания, то есть варикозные вены. Локализация — либо на одной ноге, либо на обеих, но тогда отеки выражены неравномерно (асимметричны). Возникают после рабочего дня или нагрузки (например, если вы долго стояли).

**ЧТО ДЕЛАТЬ.** Помочь себе можно различными средствами — от ношения компрессионного трикотажа и использования контрастных ванн до применения гелей с гепарином. Но лучше, если даже такие несложные средства лечения подберет флеболог. А потом будет контролировать ваше состояние хотя бы раз в полгода.

**При нарушении лимфатического оттока.** Отек плотный, при надавливании ямка не остается. Сначала отекает голеностопный сустав, затем голень, иногда и колено. Потом отекает и другая нога, но не так выраженно. В большинстве случаев видна четкая граница между отечной и неотечной частями конечности. Цвет кожи не меняется. Такие отеки практически не зависят от нагрузки и времени суток, держатся постоянно и чаще всего бывают связаны с возрастными изменениями в лимфатических сосудах после 40 лет.

**ЧТО ДЕЛАТЬ.** Лимфатические отеки — одни из самых непростых. Хотя бы потому, что не снимаются привычными средствами в домашних условиях. Тем не менее у флебологов с каждым годом появляется все больше препаратов, да и аппаратная косметология шагнула далеко вперед. Так что не будем мириться с издержками возраста, идем к врачу.

**Предменструальные отеки.** Возникают четко по календарю, во второй половине цикла, и достигают максимума перед началом месячных. Развитие их связано с недостаточностью функции желтого тела. Отеки симметричные, в области лодыжек, в жаркую погоду выражены сильнее. Могут сопровождаться головной болью, слабостью, нарушением сна, повышенной раздражительностью и волчьим аппетитом. Все симптомы исчезают после месячных.

**ЧТО ДЕЛАТЬ.** Если такие отеки не доставляют особых неприятностей, можно просто соблюдать основные правила, смягчающие симптомы ПМС. Но лучше проконсультироваться с гинекологом-эндокринологом: есть вероятность, что в вашем случае можно подобрать эффективные лекарства.

## ОБЩИЕ ОТЕКИ

**Сердечные.** Вызваны развитием сердечной недостаточности. Возникают постепенно, их появлению предшествует более или менее длительный период одышки. «Сердечные» отеки всегда симметричны: сначала лодыжки (причем с утра отек спадает), затем отек может подниматься вплоть до бедер. Кожа в зоне отека натянутая, холодная на ощупь, бледно-синюшная.

**ЧТО ДЕЛАТЬ.** Без визита к кардиологу не обойтись. Он подберет основное лечение, среди которого будут и препараты, способствующие уменьшению отеков. Самостоятельно они не пройдут никогда.

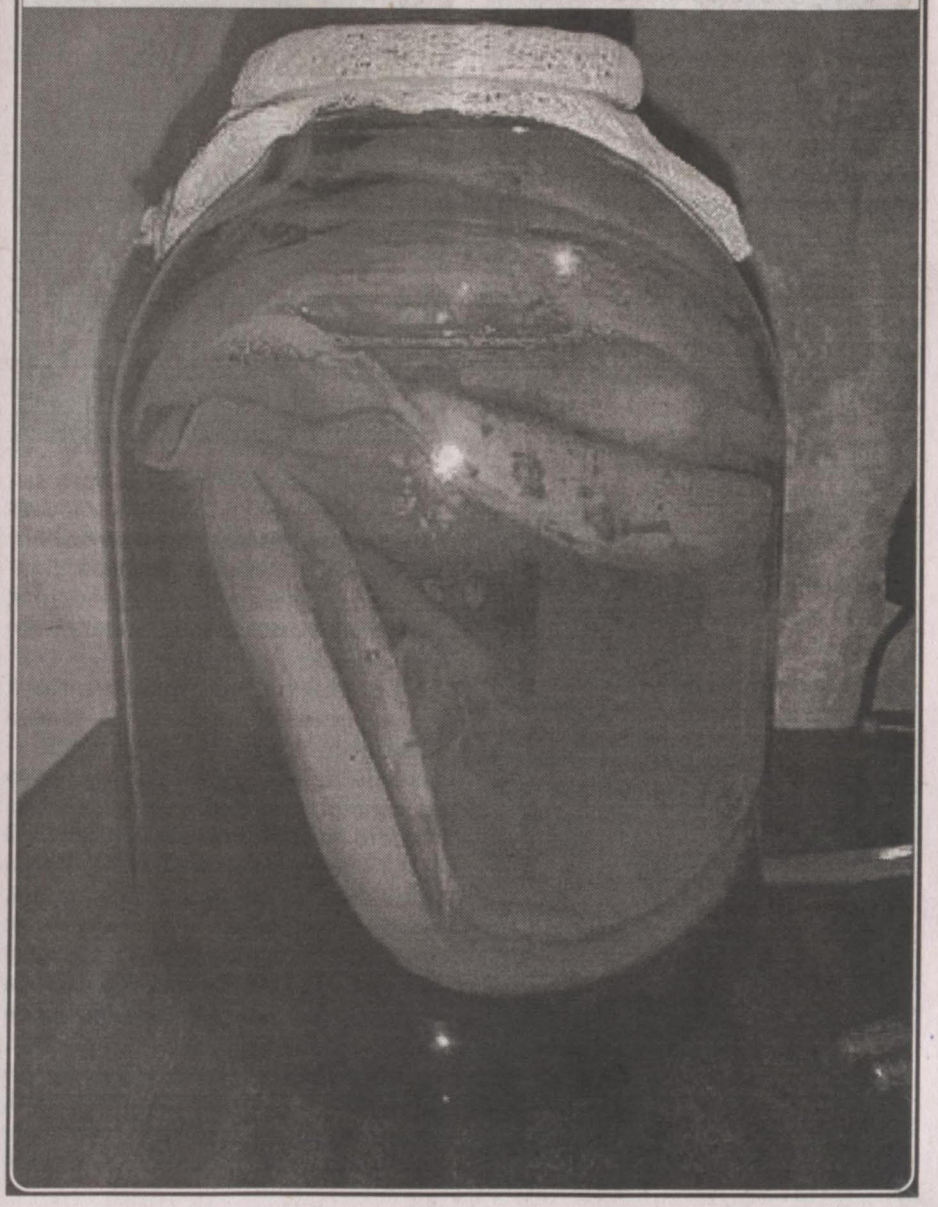
**Почечные.** Связаны с различными поражениями почек и вызваны задержкой натрия в организме, вместе с которым задерживается и вода. Характерная особенность — мягкие, тестообразные отеки появляются с утра, после сна, чаще всего на лице, реже на руках. Отечная кожа сухая, бледная, иногда блестящая, атрофичная. Еще один характерный симптом — «плавающие» отеки, которые достаточно быстро перемещаются при изменении положения тела. Иногда отеки появляются после того, как человек съел хороший кусок арбуза.

## ТАЙНЫЕ СТАНОВЯТСЯ ЯВНЫМИ

Очень неприятная проблема — скрытые отеки, которые бывают при многих заболеваниях. Как явствует из названия, человек может долго о них не подозревать, пока ситуация не ухудшится. Выявить скрытые отеки может только врач — для этого есть диагностический тест, так называемая проба Мак-Клюра. Во внутреннюю поверхность предплечья вводят внутрикожно 0,2 мл физиологического раствора. У здорового человека рассасывание происходит за 60—90 минут, если же есть скрытые отеки, достаточно 30—40 минут.

**ЧТО ДЕЛАТЬ.** Мочегонные можно пить, только если есть полная уверенность в отсутствии почечной патологии. В противном случае терапию должен назначать нефролог с учетом состояния почек: слишком уж много нюансов. Как минимум сдайте анализ мочи и не затягивайте с визитом к специалисту: с почками не шутят.

# ЦЕЛЕБНЫЕ ГРИБЫ



## ЧАГА И РАК

Это старинное лечебное средство, которое разрешено Минздравом к применению. Березовый гриб помогает больным злокачественными опухолями. Особенно если противопоказана лучевая или химиотерапия, а также хирургическое вмешательство.

Чага — многолетний паразитический гриб, растущий на стволах взрослых берез (реже на ольхе, рябине, с которых их не собирают). В 1858 г. врач Э.Фробен описал случай излечения тяжело больного раком околоушной железы с помощью отвара из березовой губки (чаги). В 1862 г. А. Фурхтом был описан случай излечения рака губы отваром из чаги, раковая язва занимала 3/4 нижней губы. В опухолевый процесс была вовлечена подчелюстная железа. Густой отвар из чаги употреблялся внутрь в виде компресса 3 раза в день. Лечение продолжалось несколько месяцев и закончилось полным исчезновением раковой опухоли и язвы. У многих больных чага замедляет развитие опухоли, исключение составляют больные в состоянии выраженной кахексии (истощения), для них лечение чагой неэффективно. Оценивая результаты применения чаги для больных раком желудка 4 стадии, можно отметить следующее:

1. Лечение чагой зависит от исходного состояния больного и от длительности лечения.

2. Чага обладает двухфазным действием. Первая наступает быстро в течение 1-4 недель (за исключением тяжелых больных) и ведет к явному

улучшению самочувствия. Вторая выявляется через 1,5-2 года и способствует замедлению роста опухоли и уменьшению метастазирования. Длительность лечения чагой приводит к увеличению продолжительности жизни больных.

У больных раком грудной железы II стадии лечение вызывает не только улучшение самочувствия, но при длительном лечении ведет к замедлению распространения раковых процессов.

Настойка чаги принимается по 1/3 стак. 6 раз в день за 30 мин. до еды. Пьют ее не только при раке желудка, но и при всех видах злокачественных опухолей. Если рак прямой кишки или простаты, то дополнительно делают на ночь и рано утром теплые микроклизмы по 50-100 мл.

При раке желудка полезно применять следующий препарат: 200 г чаги, измельченной на терке или пропущенной через мясорубку, 100 г сосновых

почек, 100 г плодов шиповника, 5 г полыни горькой, 20 г травы зверобой, 10 г корня солодки.

Всю смесь залить водой колодезной, 3 литрами, холодной, на 2 часа. Затем 2 часа кипятить на слабом огне.

Снять с огня, хорошо укутать и настоять сутки в теплом месте. После этого процедить и добавить в отвар 200 г сока алоэ (столетник от 3 до 5 лет, 3 дня не политого) добавить 250 г коньяка, 500 г меда. Смесь хорошо помешать и дать постоять 4 часа. Лекарство готово. Первые 6 дней принимать по 1 ч.л. за 2 часа до еды 3 раза в день. В последующие дни по 1 ст.л. 3 раза в день за час до еды. Курс лечения — минимум 2-3 недели, максимум 3-4 месяца.

Настой чаги не токсичен, но его прием ограничивают при заболевании, сопровождающемся задержкой жидкости в организме. В этих случаях применять настой двойной крепости (2 части на 5 частей воды), соответственно уменьшится количество применяемого настоя: по 1/4 стакана 6 раз в день.

При лечении настоем чаги назначается диета только молочно-растительная, ограничивают прием мяса, жиров, консервов, копченостей, колбас, острых приправ, а также введение внутрь глюкозы, применение пенициллина (антагонист чаги). В медицинской практике используют препараты чаги (полугустой экстракт «Бефунгин») для лечения больных со злокачественной опухолью в тех случаях, когда не показывают хирургическое вмешательство, лучевую и химиотерапию.

Экстракт назначают в суточной дозе 3,5 г флакон с экстрактом подогревают. 2 ч.л. экстракта разводят в 3/4 стакана подогретой кипяченой воды. Принимают по ст.л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Таблетки назначают 3 раза в день по одной штуке. Лечение проводится курсами, по 3-5 месяцев с перерывами 7-10 дней.

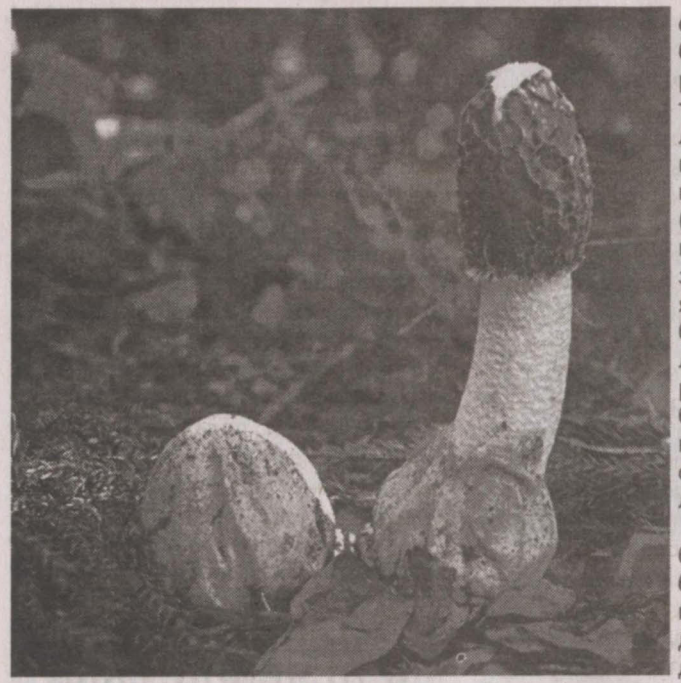
При злокачественной опухоли гортани применяют экстракт чаги в аэрозолях. Делают ингаляции из расчета 40 г экстракта на 200 мл воды. Курс лечения — 10 процедур, продолжительность 5-6 минут. После ингаляций улучшается общее состояние, нормализуется сон, появляется аппетит, улучшается дыхание и в некоторых случаях полностью ликвидируется воспалительный процесс гортани.

*Галина Потебенько, АР Крым*

## ВЕСЁЛКА — ГРИБ НЕПРОСТОЙ. В ЛЕЧЕНИИ РАКА ПОЛЕЗЕН ЕГО НАСТОЙ

Несколько лет назад в одной из газет я прочитала статью о том, как 38-летнему жителю города Заславля Владимиру был поставлен диагноз — рак желудка с метастатическим поражением печени. Его лечили, но не вылечили. Вскоре диагноз был подтвержден научно-исследовательским институтом онкологии. Ему дали первую группу инвалидности и отправили домой. Жена Вера была убита горем. Она уже готовилась к худшему.

Однажды боль в желудке прихватила Владимира так сильно, что его беспомощного, скрюченного увезли в больницу. Но проходили дни, а со-



стояние не улучшалось. Он сильно похудел, ослабел так, что не мог шагу сделать самостоятельно. Злокачественное поражение печени подтверждал анализ крови. Всё чаще произносилось слово «рак». Вот с таким заключением и забрали родственники его домой. О возможном выздоровлении (чуде!) не мечтал никто, кроме самого Владимира, которому, естественно, никто о раке не говорил.

Его мать Любовь Степановна жила в глухой деревне, поблизости телефона не было, а до магазина приходилось идти 5 км. Сюда она и забрала сына, решив самостоятельно его лечить всеми известными и доступными для неё средствами. В лесу она насобирала гриба-веселки, обладающего лечебными свойствами. Это очень смердючий гриб, его запах далеко чувствуется. Всего собрала 6 грибов (их редко можно встретить в лесу). Мать положила эти свежие грибы немытыми, но начисто вытертыми (гриб растёт в земляном яйце, нужно обязательно забрать яйцо вместе с грибом, оно и является лечебным), в трехлитровую стеклянную банку и всё залила крепкой водкой собственного приготовления.

Настаивать надо было 10 дней, но не было времени ждать, и уже на четвертый день она начала Владимира лечить. Давала по 1 ч.л. настойки 3 раза в день и тут же заставляла выпить свежее сырое яйцо. Гриб-веселку чередовала ещё с одним средством.

1 стак. сока алоэ (столетник), 1 стак. цветочного меда, 1 стак. спирта перемешать и давать по 1 ч.л. 3 раза в день. Уже через несколько дней боли прекратились. Потом дозу увеличили. Владимир начал принимать по 1 ст.л. настойки гриба и лечебной смеси. Затем стали укреплять организм при помощи ещё одного рецепта: 1 л несолёного жира (внутреннего) дикого кабана, 1 л цветочного мёда, бутылка коньяка, 10 свежих яиц, 1 стак. столетника перемешать и кормить этим снадобьем больного. Гриб нужно принимать каждый день, а смеси чередовать: день — одну, другой день — другую.

Что же это за гриб-веселка? Этим грибом испокон веков лечат гастрит, язву желудка, приступы астмы, туберкулёз, а сейчас и рак. Настойкой натирают суставы, плечи, колени при суставных болях. Вот такой этот гриб замечательный! Он растет под старым орешником в лесу с июня и до самых морозов, любит влагу. Если сухое лето, его трудно найти. Собирать нужно обязательно с яйцами (земляным маслом).

Два года мать Володю лечила в своей деревне, а потом он окреп и вернулся в Заславль. Посетил больницу, врачи не поверили, что он жив, и друзья его не узнали — он изменился, поправился. Сейчас Владимир жив и здравствует. Вот и произошло Чудо! А истоки его — в безграничной материнской любви. Она настолько сильна, что спасла от рака.

Я тот гриб очень хорошо знаю и давно его собираю для себя. Когда прочитала заметку в газете, то еще больше заинтересовалась им. Знала, что он лечит желудок, гастрит, а вот про рак узнала впервые. Видно, он помогает от многих болезней.

Когда в нашем доме заболел сосед, то я уже знала, что гриб помогает. Насобирала где-то 6 или 7 грибов, сделала настойку, и соседка поила ею своего мужа. Когда она забирала мужа из больницы, ему определили первую группу инвалидности и сказали, что у него рак легких, а жить ему 2 месяца, не больше. Но сосед выпил две двухлитровых банки настойки гриба, меда и поправился. Аппетит у него нормализовался, он помолодел даже, хотя ему было уже за 60. Прожил еще 2 года после этих микстур, и, может, до сих пор жил бы, но так получилось, что жена прекратила давать ему настойку гриба и начала делать уколы. Вот и результат.

Пишу на усмотрение читателей, мне верится, что гриб-веселка помогает от многих страшных болезней.

*Наталья Горячкина,*
*Ивано-Франковская обл.*

## МУХОМОР КРАСНЫЙ — ЛЕКАРЬ ПРЕКРАСНЫЙ

Думая о грибной поре, вспомнила рецепт от упадка сил, малокровия, сниженного иммунитета, рака желудка. Им пользовались бабки-знахарки в селах Беларуси, где мне пришлось работать после окончания Одесского медицинского института. Вот он.

Мухомор красный нарезать и сложить плотно в трехлитровую банку. Закопать ее на метровую глубину в землю на 1 месяц. Гриб пустит сок. Достать банку и сок слить. Сколько будет сока, столько добавить водки. Пить по одной десертной ложке 3 раза в день до еды в течение 1 месяца.

А при раке желудка пить 10 дней по 1/2 десертной ложки 2 раза в день. Потом сделать 5 дней перерыв и вновь 10 дней приема. Во всех случаях запивать стаканом воды.

А вот шишки на первых пальцах стоп выводят так: взять половину пачки йодированной соли, залить водой, чтобы покрыла, и пусть вода на огне выпарится. В эту горячую соль добавить 4 коробочки медицинского вазелина и тщательно перемешать. Эту кашицу выложить на шерстяную ткань, второй тряпочкой накрыть и приложить к шишкам на ночь. Курс лечения — 15 дней. Воспалительный про-

цесс проходит, шишки уменьшаются в размерах и не болят.

*Елена Феофанова, Донецкая обл.*

## НА СЕБЕ Я ОЩУТИЛА: ЭТОТ ГРИБ ДАРУЕТ СИЛЫ!

Мне 54 года, имею целый букет заболеваний, в том числе гипертонию, перенесла операцию по удалению желчного пузыря, в связи с чем беспокоят поджелудочная и печень. В 2003 году оперировали снова — удалили часть щитовидной железы. Диагноз, как гром среди ясного неба — рак. Прошла 20 сеансов лучевой терапии. Лечилась ядами болиголова, чистотела, регулярно принимаю золотой ус и много разных настоек и трав.

Как-то звонит подруга и говорит: «Валентина Ивановна, вам нужно полечиться грибом пурхавкой, так сказала моя тетя. У нее есть 1 стакан гриба, я вам его передам».

Оказывается, гриб пурхавка — обыкновенный дождевик, которым мы забавлялись в детстве — обладает удивительными лечебными свойствами. Он лечит щитовидную железу и выводит токсины из организма.

Чтобы приготовить настойку, надо 1 стакан гриба залить 0,5 л $40^0$ водки, закрыть капроновой крышкой и закопать в подвале на глубину 30 см на 24 дня. Потом процедить, не взбалтывая, и пить по 1 ст.л. 3 раза в день до еды. Я так и сделала, но принимать по 1 ст.л. побоялась: тетя сказала, что кому-то было плохо. Принимала настойку по 1 дес.л. каждое утро натощак. Лекарства хватило на 2,5 месяца и наконец я выпила последнюю порцию.

Действительно, пурхавка — это чудо! У меня улучшилось самочувствие, я ощутила прилив сил.

Еще хочу рассказать о свойствах фиточая с названием «Монастырский мчарский», применяемого при заболеваниях поджелудочной железы. Мне сестра привезла упаковку его из Спасо-Преображенского Мчарского мужского монастыря, расположенного в Лубенском районе Полтавской области. В состав чая входят цветки бессмертника, листья ореха и крапивы, трава козлятника, репейника, зверобоя и пастушьей сумки.

Способ приготовления: 2 ст.л. заварить 0,5 л кипятка, настоять 25 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3-4 раза в день. Такой чай можно приготовить и самому: указанные выше травы взять в равных частях, измельчить и перемешать. Принимая этот чай в течение одной недели, я успокоила свою поджелудочную железу.

Для предотвращения инфаркта рекомендуется монастырский рецепт. Измельчить и смешать по 100 г ромашки, зверобоя, бессмертника и березовых почек, затем 1 ст.л. смеси залить 0,5 л кипятка и оставить на 20 минут. После этого процедить и выпить, растворив в настое 1 ч.л. меда. Потом ничего не пить и не есть до утра, а утром подогреть на пару оставшуюся жидкость, добавить 1 ч.л. меда и выпить за 20 минут до еды.

Принимать ежедневно до окончания травяной смеси. Лечитесь и будьте здоровы!

*Ирма Силабаева, Луганская обл.*

# ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ГРИБОВ

**О целебных и лекарственных растениях литературы довольно много. Еще в далекую старину были известны «Лечебники», «Травники», «Вертограды». В этих сборниках, чаще всего рукописных, содержались сведения о различных целебных травах: описывался их внешний вид, лечебные свойства, способы сбора и применения. «Лечебники» тщательно хранились народными врачевателями и переходили по наследству.**

Сейчас над изучением лечебных свойств растений и получением из них лекарственных веществ работают целые научно-исследовательские институты и лаборатории. С каждым годом лекарственные средства народной медицины находят все большее применение. Однако не все лекарственные растения достаточно широко освещаются в научной и популярной литературе. Как правило, в справочных и других пособиях нет сведений о лечебных свойствах грибов. В связи с этим можно подумать, что грибы не содержат никаких целебных веществ и для лечения болезней не могут применяться. Но это не так.

Издавна людям были известны лечебные свойства некоторых плесневидных грибов. Около 100 лет назад русские ученые, врачи В. А. Манассеин и А. Г. Полотебнов, сообщили о том, что зеленая плесень обладает лечебными свойствами. Позднее вещества, способные убивать болезнетворных микробов или задерживать их рост и развитие, назвали антибиотиками. Такие всем сейчас известные антибиотики, как пенициллин, стрептомицин, биомицин, ауреомицин и многие другие, получают на заводах из плесневидных грибов, выращивая их на специальных питательных средах. В настоящее время они являются эффективным средством лечения очень многих ранее неизлечимых болезней. Антибиотики подавляют развитие возбудителей дифтерии, менингита, туберкулеза, сибирской язвы, чумы, туляремии и многих других бацилл, а также золотистого стафилококка, который вызывает гнойные воспаления и даже заражение крови.

Издавна применялись в народной медицине и шляпочные грибы. Об этом есть сведения в «Лечебниках» и «Вертоградах». В «Лечебниках» конца XVII столетия, например, сообщается о том, что боровыми грибами (вероятнее всего белыми) можно лечить обмороженные части тела, даже в самой тяжелой степени (с омертвением тканей). Для этого грибы немного подсушивали (давали им «повянуть»), а затем с помощью перегонного аппарата получали из них экстракт (вытяжку), которую хранили в тща тельно закупоренной стеклянной посуде. Перед употреблением лекарства обмороженный участок тела дважды в день осторожно, но сильно разогревали перед огнем и смазывали экстрактом. Положительное влияние этого грибного лекарства на процесс заживления тканей отмечалось во многих «Лечебниках» того времени.

В старой врачебной литературе имеются также сведения о применении и других грибов. Так, ложные опята (кирпично-красный и серно-желтый) использовались при желудочно-кишечных заболеваниях в качестве слабительного или рвотного средства; перечный груздь — при лечении чахотки, а самый ядовитый наш гриб бледная поганка (в очень маленьких дозах) — при лечении холеры и т. д. Различные грибы, многие из которых у нас не встречаются, применяются в народной медицине Китая, Тибета и ряда других стран. Необходимо отметить, однако, что по сравнению с лекарственными растениями из других систематических групп грибы с лечебными целями применялись все-таки очень ограниченно.

В последнее время с целью получения из грибов новых лекарственных средств проводятся исследования в Англии, США, Чехословакии, Болгарии, Индии и других странах. Результаты этих исследований не замедлили сказаться: число грибов, полезных медицине, значительно увеличилось. Оказалось, что уже не два-три вида, а целый ряд шляпочных грибов можно применять при лечении различных болезней. Особое место среди них занимают шампиньоны, потому что эти грибы легко выращивать в искусственных условиях. Ведь попытки искусственно выращивать другие грибы, особенно лесные, бывают безуспешными.

В Белоруссии сельское население эти грибы в пищу почти не употребляет, к ним относятся брезгливо, считая погаными. Такое отношение к шампиньонам совершенно несправедливо: кроме прекрасного вкуса и высоких питательных качеств, эти грибы обладают также антибиотическими свойствами.

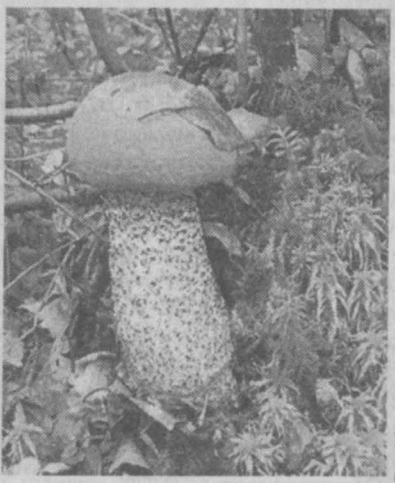
В одном из научно-исследовательских институтов Индии изучалась культура шампиньона обыкновенного (Psatliota campester Fr.), того самого шампиньона, который можно увидеть на прилавках овощных магазинов Москвы, Ленинграда, Киева, Минска и других городов. Шампиньоны выращивали на искусственной среде, т. е. получали его культуру, а затем испытывали действие вытяжки из культуры на различные микробы. Результаты превзошли все ожидания: вытяжка очень сильно тормозила рост золотистого стафиллококка, а также возбудителей тифа и паратифа.

Новое лекарственное вещество было неоднократно проверено на животных. Оказалось, что оно совершенно безвредно и никаких неприятных последствий не вызывает. Затем новый лекарственный препарат, очищенный от примесей и расфасованный в ампулы, поступил на испытание в клинику, где успешно применялся при лечении тифозных больных и больных с гнойными ранами.

Из шампиньона английские ученые получили антибиотическое вещест во, которое, вероятно, можно будет использовать для лечения больных тифом.

Отмечено, что наиболее активные антибактериальные препараты получают из молодых шампиньонов с еще не развернувшейся шляпкой; в старых грибах активность антибиотиков снижается, а в некоторых случаях не проявляется совсем.

Лечебными свойствами обладает и другая группа грибов, растущих на сильно унавоженной почве. Это так называемые навозники, или копринусы. Жизнь этих грибов очень недолговечна; зрелые они быстро загнивают и расплываются в жидкую массу черного цвета, в которой содержатся споры. Их еще называют чернильными грибами. Раньше черную массу гриба добавляли к чернилам и туши, которыми подписывали бумаги государственной важности. Наличие прилипших спор свидетельствовало о подлинности документа.



Один из них — навозник серый заслуживает особого внимания. Он часто встречается на выгонах, в садах и огородах. Шляпка у этого гриба сначала яйцевидная, с возрастом — широко-округло-колокольчатая, растрескивающаяся по краям, серо-коричневая, с мелкими бурыми чешуйками. Пластинки белые, частые, широкие, у зрелого гриба — черные. Ножка полая, покрыта тонкими вытянутыми чешуйками, с быстро исчезающим белым кольцом, от которого остается след в виде выпуклого пояска. Гриб имеет приятный сладковатый вкус и в молодом состоянии (до почернения тканей) является вполне съедобным.

Было замечено, что навозник, совершенно безвредный в обычных условиях, вызывает отравление тех людей, которые перед употреблением его в пищу изрядно выпили. Отравление выражается в сильной тошноте и даже рвоте, тягостном сердцебиении, сильном покраснении кожных покровов. Как правило, эти явления вскоре проходят бесследно. Однако если любитель выпить попытается опохмелиться, отравление повторится с прежней силой. Действие веществ, содержащихся в навознике сером, основанное на окислении спирта в организме, оказалось настолько эффективным, что чехословацкие ученые предложили использовать этот гриб в качестве простого, дешевого и всем доступного средства борьбы с алкоголизмом.

В Болгарии исследован навозник — гриб с небольшим плодовым телом (длина его не больше человеческого пальца), растущий на гнилой древесине в лесах. Кашица из плодовых тел этого гриба полностью затормаживала рост различных бактерий, в том числе золотистого стафиллококка и кишечной палочки. Однако его антибактериальное вещество в чистом виде еще не получено, поэтому вопрос о его использовании с лечебной целью требует дальнейшей разработки.

Антимикробными свойствами обладают также говорушки. Эти грибы часто можно встретить в наших лесах. Шляпка у говорушек разнообразной формы: от плоской до воронковид-

ной, всегда гладкая и неярко окрашенная. Пластинки прирастают к ножке или спускаются по ней зубцом, ножка такого же цвета, как и шляпка, споры бесцветные. Многие говорушки имеют приятный запах и вкус и являются неплохими съедобными грибами, однако в пищу их собирают очень редко, так как большинству грибников они неизвестны. Среди говорушек есть много подозрительных и даже ядовитые формы.

Из плодовых тел говорушки гигантской (Clitocybe gigantea Fr.), которая растет обычно большими группами на травянистых местах, французский ученый Холланд выделил антибактериальное вещество клитоцибин. Дальнейшие исследования показали, что оно оказывает активное действие на туберкулезную палочку.

Вначале химический состав вещества был неизвестным, но по мере дальнейшего изучения и постепенного очищения препарата от примесей было получено два антибиотика: клитоцибин А и клитоцибин Б. Оба вещества сильно тормозят рост болезнетворных бактерий и даже прекращают его. Проверка на морских свинках показала, что эти вещества не ядовиты и никаких побочных явлений не вызывают.

В наших лесах растет малоизвестный съедобный гриб говорушка серая (Clitocybe nebularis (Fr.) Quel.). Ее крупные мясистые плодовые тела содержат антимикробное вещество небулярин, по действию напоминающий клитоцибин, только менее активный. Он также заметно тормозит развитие микробов, но действие его в клинических условиях не проверено. Поэтому с лечебной целью небулярин еще не применяется.

В народной медицине довольно широко употребляются мухоморы. На первый взгляд это может показаться странным: ведь мухоморы — самые ядовитые грибы. Но в медицине уже давно находят применение многие ядовитые растения в очень маленьких дозах.

Исследования показали, что красный мухомор содержит ядовитые вещества мускарин и мускаридин и, кроме того, антибиотическое вещество мускаруфин. В небольшом количестве мускаруфин усиливает деятельность желез внутренней секреции и тем самым поднимает общий тонус организма. Красный мухомор и сейчас используется в гомеопатической практике. Препарат Agaricus muscarius довольно широко применяется при спазмах сосудов, эпилептическом и хореатическом состояниях, множественном склерозе, ангине, функциональных нарушениях деятельности спинного мозга.

Водные и спиртовые настойки мухомора также являются лечебным средством народной медицины. В Белоруссии они употребляются как наружное средство для лечения ревматизма. Другой мухомор — смертельно ядовитая бледная поганка — в практике врачей-гомеопатов применяется так же, как и красный мухомор.

Мир грибов очень многочислен и разнообразен. И как вы уже убедились, читая нашу статью, грибы — это не только боровики, подосиновики, сыроежки, грузди. Многие лекарства — продукты жизнедеятельности гриба, которые нередко спасают нам жизнь.

# ПОДПИСКА - 2010!

Индекс брошюры: **99014**

*Выходит 2 раза в месяц.*

**На 1 мес. - 7,97 грн.**
**на 3 мес. - 23,91 грн.**
**на 6 мес. - 47,82 грн.**
**на 12 мес. - 95,64 грн.**

*В Каталоге - стр. 44.*

**«МАГИИ ЗДОРОВЬЯ» ДОВЕРЯЙТЕ - НЕ БОЛЕЙТЕ И НЕ СКУЧАЙТЕ!**

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА, НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

# МАГИЯ ЗДОРОВЬЯ

*Выходит 1 раз в месяц.*

**На 1 мес. - 1,53 грн.**
**на 3 мес. - 4,59 грн.**
**на 6 мес. - 9,18 грн.**
**на 12 мес. - 18,36 грн.**

*В Каталоге - стр. 44.*

**Индекс газеты:**
**01861**

Предлагаем разместить рекламу на страницах изданий.

Стоимость за 1 см.кв. (с НДС):

ПЕРВАЯ СТРАНИЦА - 3,50 грн.;
ПОСЛЕДНЯЯ СТРАНИЦА - 3,00 грн.;
ВНУТРЕННИЕ СТРАНИЦЫ - 2,50 грн.

При публикации рекламы трижды и более, предоставляется скидка 20%

# Содержание:

Здоровый образ жизни.....2
Нужны ли нам таблетки?.....10
Звездное здоровье.....15
Загореть и не обгореть.....21
Отеки: как предотвратить и как избавиться.....28
Целебные грибы.....37

***Внимание! Данное издание не является медицинским справочником, поэтому прежде чем начинать лечение тем или иным способом, обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом.***

В публикациях использованы материалы сайтов
www.imedik.info, www.aif.ru

**Учредитель и издатель - ФЛП Шульц Р.Г.**
**Издание зарегистрировано министерством юстиции Украины.**
**Регистрационное свидетельство: КВ 11502-375Р от 13.07.2006 г.**
**Почтовый адрес редакции: а/я 129, г. Кировоград, Украина, 25001.**
**Тел./факс: (0522) 22-04-94. E-mail: argos@romb.net**
Отпечатано ФЛП Недолужко Г.Д., г. Кировоград , ул. Садовая, 88а. Тел./факс (0522) 22-64-52
Сдано в печать 25.06.10. Заказ № 542. Тираж 5 850 экз.

# ПОДПИСКА 2010

ГАЗЕТА

## БАБУШКИНЫ ЗАГОВОРЫ

НАШ ИНДЕКС:

**01862**

В Каталоге - стр. 10.

**СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ:**

1 мес. - 2,03 грн.
3 мес. - 6,09 грн.
6 мес. - 12,18 грн.
12 мес. - 24,36 грн.

БИБЛИОТЕЧКА

## БАБУШКИНЫ ЗАГОВОРЫ

НАШ ИНДЕКС:

**90797**

В Каталоге - стр. 12.

**СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ:**

1 мес. - 7,97 грн.
3 мес. - 23,91 грн.
6 мес. - 47,82 грн.
12 мес. - 95,64 грн.

**газета**

На 1 мес. - 1,53 грн.
на 3 мес. - 4,59 грн.
на 6 мес. - 9,18 грн.
на 12 мес. - 18,36 грн.

В Каталоге стр. 43

НАШ ИНДЕКС: **99013**

**сборник газеты**

На 1 мес. - 3,98 грн.
на 3 мес. - 11,94 грн.
на 6 мес. - 23,88 грн.
на 12 мес. - 47,76 грн.

В Каталоге стр. 43

НАШ ИНДЕКС: **37269**